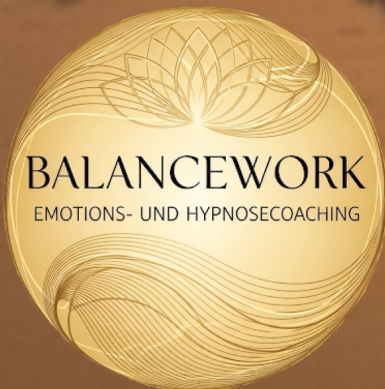


Angst-Stopp-Guide

Mit Ankersetzung

Erstellt von Nicole Engelskirchen



www.balancework-coach.de

Angst-Stopp-Guide

Innere Ruhe in Minuten (mit Ankersetzung, Resonanzatmung und 3SOS Erdungskniffen)

Vorwort: Es ist Zeit, das Steuer zu übernehmen

Liebe Leserin, lieber Leser,

Vielen Dank, dass Sie diesen Guide in die Hand genommen haben. Das allein ist schon ein großer, mutiger Schritt.

Es gibt kaum etwas, das so überwältigend und lähmend ist wie ein plötzlich auftretender **Angst-oder Panikmoment**. Es fühlt sich an, als würde der eigene Körper zum Feind. Ich möchte Ihnen gleich zu Beginn das Wichtigste sagen: Wenn diese Angst zuschlägt, ist es eine automatische, biologische Reaktion, die Sie in diesem Moment nicht bewusst kontrollieren können. **Es ist nicht Ihre Schuld.**

Doch Sie können sich darauf vorbereiten!

Dieser Guide ist Ihr **digitaler Notfallkoffer**. Er liefert Ihnen sofort anwendbare, psychologisch fundierte Techniken, wie die **Ankersetzung**, die **Resonanzatmung** und die **SOS-Erdungs-Kniffe**, um die Panik-Spirale schnell zu unterbrechen und in wenigen Minuten ins **Hier und Jetzt** zurückzufinden.

Wichtig für Ihre Balance

Bitte verstehen Sie: Diese Sofort-Kniffe sind **Erste Hilfe**. Sie sind wie ein Feuerlöscher, der eine akute Flamme erstickt. Sie bringen Ihnen die Kontrolle über Ihren Körper zurück, aber sie beseitigen nicht die tiefer liegende Ursache der Angst.

Deshalb zeige ich Ihnen am Ende dieses Guides, wie der wahre Weg zur nachhaltigen Freiheit aussieht. Ein Weg, der mit der **ganzheitlichen Hypnose bei Balancework** beginnt.

Starten Sie jetzt. Ihre innere **Balance** und Freiheit wartet.

Herzlichst,

Balancework Emotions- & Hypnosecoaching

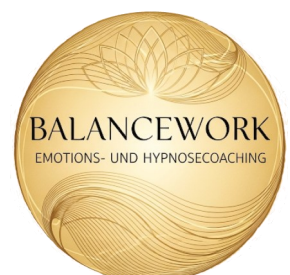
Nicole Engelskirchen

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Inhalt

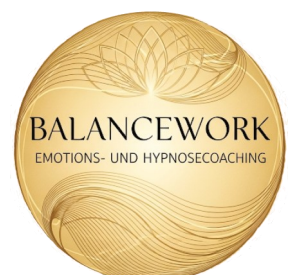
Vorwort	Das Problembewusstsein schaffen	Akzeptanz: Es ist nicht Ihre Schuld, aber sie können JETZT aktiv handeln.
Kapitel 1	Was passiert wenn die Angst zuschlägt?(die Biologie der Angst/ Kampf-Flucht-Modus)	Problembewusstsein: Ihre Angst ist eine ganz normale Reaktion, die aber jetzt überreagiert, wir Schalten auf Stopp.
Kapitel 2	Erste Hilfe: Der sofortige Ausstieg aus der Panikspirale	Die klare Abgrenzung: diese Soforthilfe sind jetzt wichtig, lösen aber nicht die Ursache
2.1. Der Anker-Turbo (psychologische Ankersetzung.	Anleitung wie man einen Ruheanker installiert und ihn im Notfall sofort auslöst.	Der Anker ist Ihr persönlicher „Notfall-Knopf“ für Ruhe
2.2 Die Resonanzatmung (4-6 Takt)	Anleitung	Wirkung: Durch die längere Ausatmung beruhigt sich der Vagusnerv, Puls und Blutdruck sinken spürbar
2.3 die 5,4,3,2,1 Erdung	Anleitung	Lenkt die Aufmerksamkeit vom Kopf zurück in den Körper und ins hier und jetzt.
2.4. Umgebungsscheck	Anleitung	Wirkung Wiederherstellung von Orientierung und Kontrolle
Kapitel 3	Der wahre Weg zur Freiheit Der Soforthilfe zur Nachhaltigkeit	Der Übergang: Kurzfristige Linderung ist gut, langfristige Lösung ist besser.
Fazit & CTA	Ihre nächste Stufe: Überleitung zum Hypnosecoaching	Der Hebel: Hypnose bei Balancework setzt bei der Ursache /dem Auslöser an. Ihr Vorteil Exzellente Ergebnisse bei vielen Klienten

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Der erste Schritt zur wahren Freiheit: Soforthilfe vs. Grundheilung

Bitte verstehen Sie die **entscheidende Unterscheidung**: Die Techniken, die Sie gerade lernen, diese mentalen Anker, Atemübungen und Achtsamkeitsstrategien, sind **essenziell**.

Sie sind Ihr **Rettungsring im akuten Moment**, der **Feuerlöscher**, wenn die Panik-Spirale droht, überzugreifen. Sie beruhigen Ihr überreiztes System sofort, unterbrechen den Kreislauf der Angst und stellen Ihre **Handlungsfähigkeit** in der Krise wieder her. Das ist ein **riesiger, wichtiger Schritt!**

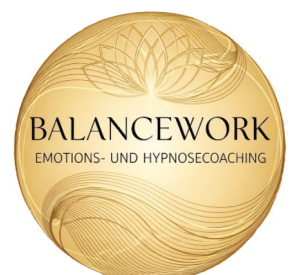


Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Was passiert, wenn die Angst zuschlägt? (Die Biologie der Angst/ Kampf-Flucht-Modus)

Angst ist ein ganz natürliches und überlebenswichtiges Gefühl. Sie ist wie ein eingebautes Alarmsystem in unserem Körper, das uns vor Gefahren warnt und uns blitzschnell darauf vorbereitet, uns zu schützen. Wenn wir uns bedroht fühlen, sei es durch eine Spinne, einen nahenden Abgabetermin oder eine echte Notlage, schaltet unser Körper automatisch in den **Kampf-Flucht-Modus** (auch **Fluchtreaktion** genannt).

Die Notzentrale im Gehirn

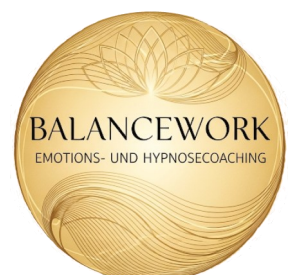
Der Auslöser für diese schnelle Reaktion sitzt tief in unserem Gehirn, in einer kleinen mandelförmigen Struktur namens **Amygdala**. Sie ist die emotionale Notzentrale und zuständig für die Verarbeitung von Angst und Bedrohung.

1. **Gefahrenerkennung:** Die Amygdala empfängt sensorische Informationen (Sehen, Hören, Fühlen) und bewertet diese: Ist das eine Gefahr?
2. **Alarm wird ausgelöst:** Wenn sie eine Bedrohung feststellt, schlägt die Amygdala sofort Alarm. Sie schickt eine Botschaft an den **Hypothalamus**, das Steuerzentrum für unser Stresssystem.
3. **Die Stressachse startet:** Der Hypothalamus aktiviert über Nervenbahnen und Hormone zwei wichtige Systeme: das **autonome Nervensystem** und die **HPA-Achse** (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse).

Der Turbo: Das Autonome Nervensystem

Das autonome Nervensystem steuert alles, was wir nicht bewusst kontrollieren müssen wie Herzschlag, Atmung und Verdauung. Wenn die Angst zuschlägt, übernimmt der **sympathische Nervensystemteil** unser "Gaspedal" die Kontrolle.

Adrenalin-Stoß: Die **Nebennieren** (kleine Drüsen auf den Nieren) werden angewiesen, die Stresshormone **Adrenalin** (Epinephrin) und **Noradrenalin** freizusetzen. Diese Hormone sind wie ein sofortiger Turbo für den Körper.



Angst-Stopp-Guide

Folgen im Körper:

- **Herz rast:** Der Puls beschleunigt sich, um schnellstmöglich **Sauerstoff und Zucker** in die Muskeln zu pumpen.
- **Atmung wird schneller:** Wir atmen schneller und flacher (Hyperventilation), um mehr Sauerstoff aufzunehmen.
- **Muskeln spannen sich an:** Die Muskulatur wird durchblutet und gespannt – bereit zum Loslaufen oder Zuschlagen.
- **Sehvermögen wird schärfer (Tunnelblick):** Die Pupillen weiten sich, das Blickfeld verengt sich auf die Gefahrenquelle.
- **Verdauung stoppt:** Nicht lebenswichtige Funktionen wie die Verdauung werden heruntergefahren, um Energie zu sparen.
- **Schwitzen:** Der Körper beginnt zu schwitzen, um sich zu kühlen, da die Muskelaktivität und der Stoffwechsel steigen.

Diese physiologischen Veränderungen bereiten den Körper darauf vor, eine Entscheidung zu treffen: **Kämpfen** oder **Flüchten**. Daher der Name **Kampf-Flucht-Modus**. Manchmal gibt es auch eine dritte Option, das **Erstarren** (Freeze), bei der der Körper komplett stillhält, um die Gefahr zu verwirren oder nicht bemerkt zu werden.

Der Langzeit-Aktivator: Cortisol

Wenn die Bedrohung länger anhält, kommt die **HPA-Achse** ins Spiel und setzt das Hormon **Cortisol** frei.

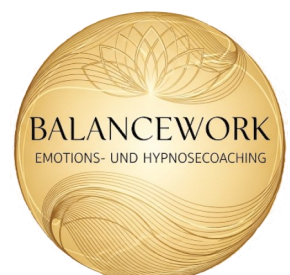
- **Cortisol** sorgt dafür, dass die Energie, die der Körper im Kampf-Flucht-Modus braucht, langfristig bereitsteht, indem es Zucker aus Energiespeichern freisetzt. Es hilft, die Stressreaktion aufrechtzuerhalten, bis die Gefahr vorüber ist.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

✉ Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Das Ende des Alarms

Sobald die Gefahr gebannt ist, meldet eine andere Hirnstruktur, der **Hippocampus**, Entwarnung an die Amygdala. Das **parasympathische Nervensystem** – unser "Bremspedal" übernimmt wieder die Kontrolle.

- **Die Normalisierung:** Puls und Atmung verlangsamen sich, die Muskeln entspannen sich, die Verdauung setzt wieder ein. Das Adrenalin wird abgebaut, und der Körper kehrt in den Ruhezustand (Homöostase) zurück. Dies ist oft mit einem Gefühl der Erschöpfung verbunden.

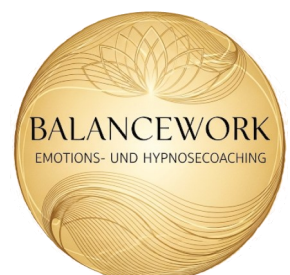
Zusammenfassend lässt sich sagen: Die Biologie der Angst ist ein hochkomplexer, aber extrem effizienter Mechanismus. Er hat uns in unserer Evolution geholfen zu überleben, indem er uns in Sekundenschnelle vom Normalzustand in einen Zustand maximaler Einsatzbereitschaft versetzt. **Angst ist unser Bodyguard, solange sie uns nicht dauerhaft festhält.**

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Sofort-Kniffe sind lebenswichtig, lösen aber nicht die Ursache ☹

Die im Abschnitt "**Erste Hilfe**" beschriebenen Techniken (wie die 4-6 Atmung oder die 5-4-3-2-1-Methode) sind **unverzichtbare Akutmaßnahmen**. Sie wirken wie eine **Notbremse**, die den überhitzten **Kampf-Flucht-Modus** sofort stoppt und verhindert, dass die Panik zur Eskalation kommt.

Ihre Funktion:

- **Sie sind Symptombehandlung:** Diese Kniffe unterbrechen die physiologische Stressreaktion (Adrenalinausstoß, Hyperventilation) und helfen, die Kontrolle über den Körper zurückzugewinnen.
- **Sie schaffen Sicherheit:** Sie beweisen dem Gehirn im Moment der Panik, dass keine unmittelbare Gefahr besteht.

Warum die Soforthilfe nicht ausreicht

Es ist jedoch essenziell zu verstehen, dass diese Notfallstrategien **nicht die tieferliegende Ursache** für die Ängste oder Panikattacken beseitigen.

Angststörungen sind oft die Folge von:

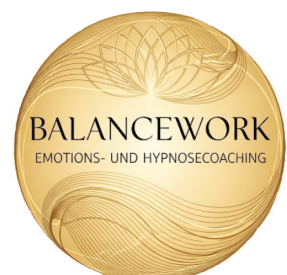
1. **Längerfristigem Stress:** Chronische Überlastung, die das Nervensystem dauerhaft im Alarmzustand hält.
2. **Unverarbeiteten Erfahrungen:** Traumatische Ereignisse oder anhaltende Konflikte, die das Sicherheitsempfinden nachhaltig gestört haben.
3. **Fehlprogrammierungen:** Das Gehirn hat gelernt, eigentlich harmlose Situationen (z.B. volle Kaufhäuser, Autofahren) als bedrohlich einzustufen.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

✉ Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Wenn Sie nur die Sofort-Kniffe anwenden, behandeln Sie zwar erfolgreich den Brand, aber Sie entfernen nicht das **brennbare Material** oder finden heraus, wer den Brand gelegt hat. Die Panikattacken werden wiederkehren, weil die ursprüngliche Fehlprogrammierung im Angstsystem weiterhin aktiv ist.

Der Weg zur langfristigen Lösung

Um die Ursache der Panik und Angst zu behandeln, ist fast immer eine **psychotherapeutische Begleitung** notwendig. Die **kognitive Verhaltenstherapie** gilt hier als besonders wirksam.

Der langfristige Ansatz konzentriert sich darauf:

- **Die Amygdala neu trainieren:** Durch gezielte Übungen (**Exposition**) lernen Sie, dass die gefürchteten Situationen objektiv ungefährlich sind.
- **Gedankenmuster korrigieren:** Negative und katastrophisierende Gedanken, die die Panik auslösen, werden identifiziert und durch realistische Bewertungen ersetzt.
- **Entspannungstechniken etablieren:** Regelmäßiges Training (z.B. **Progressive Muskelentspannung** oder **Achtsamkeitsübungen**) senkt das allgemeine Stressniveau und macht das Nervensystem weniger reizbar.

Fazit:

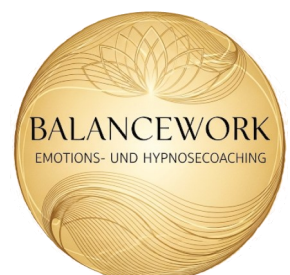
Betrachten Sie die Sofort-Kniffe als Ihren **Erste-Hilfe-Kasten** für akute Notfälle, sie sind lebenswichtig, um die Kontrolle zu behalten. Der Weg zur dauerhaften Freiheit von Angst führt jedoch über die **Bearbeitung der Ursachen**, idealerweise unterstützt durch Fachleute.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

✉ Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

2.1. Der Anker-Turbo (Psychologische Ankersetzung)

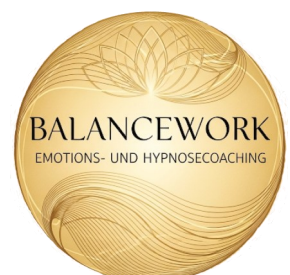
Ein psychologischer Anker ist eine Technik aus dem **NLP (Neurolinguistisches Programmieren)**. Er koppelt einen bestimmten **körperlichen Reiz** (z.B. eine Geste oder ein Wort) blitzschnell an einen **starken emotionalen Zustand** (z.B. tiefe Ruhe oder Gelassenheit). Ist der Anker einmal installiert, können Sie den Reiz setzen und die gewünschte Emotion wird sofort ausgelöst – Ihr persönlicher **"Notfall-Knopf"** für Ruhe.

Anleitung: Wie man einen Ruhe-Anker installiert

Um den Anker erfolgreich zu setzen, benötigen Sie eine **intensive, echte Erfahrung** von Ruhe.

1. Die Ruhequelle finden (Zustand erzeugen)

- Suchen Sie einen ruhigen Ort und nehmen Sie sich 10 bis 15 Minuten Zeit, in denen Sie ungestört sind.
- **Erinnern Sie sich:** Denken Sie an einen Moment in Ihrem Leben, in dem Sie sich **absolut sicher, tief entspannt und vollkommen in Frieden** gefühlt haben (z.B. am Strand, nach einer Meditation, in der Hängematte).
- **Fühlen Sie es:** Schließen Sie die Augen und tauchen Sie so tief wie möglich in diese Erinnerung ein. Erzeugen Sie den Zustand der Ruhe so **intensiv** wie möglich. Wo im Körper spüren Sie diese Ruhe? Wie fühlt sich Ihre Atmung an? Was sehen oder hören Sie in dieser Erinnerung?



Angst-Stopp-Guide

2. Den Anker setzen (Die Geste wählen)

Während Sie den Zustand der tiefen Ruhe intensiv spüren (Schritt 1), setzen Sie **gleichzeitig** und **bewusst** den körperlichen Reiz – Ihren Anker.

- **Wählen Sie eine klare, einzigartige Geste:** Der Anker muss spezifisch sein und sollte im Alltag sonst nicht vorkommen, damit er stark bleibt.
- *Gute Beispiele:* Drücken Sie Daumen und Zeigefinger der rechten Hand fest zusammen. Oder legen Sie die linke Hand auf Ihr Schlüsselbein.
- **Setzen Sie den Reiz am Höhepunkt:** Warten Sie, bis das Gefühl der Ruhe am stärksten ist, und **drücken** Sie dann Ihren Anker für etwa 5 bis 10 Sekunden. Lösen Sie ihn, sobald das Gefühl leicht nachlässt.

3. Die Verstärkung (Wiederholung)

Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2 **mindestens 3 bis 5 Mal** in derselben Sitzung.

- Unterbrechen Sie kurz die Erinnerung, lenken Sie sich ab, und fangen Sie dann wieder an, die tiefe Ruhe (Schritt 1) zu suchen.
- Sobald die Ruhe wieder intensiv da ist, **feuern** Sie den Anker (Schritt 2). Jede Wiederholung macht die Verbindung zwischen der Geste und der Emotion stärker.

Anwendung: Den Ruhe-Anker im Notfall auslösen

Wenn Sie den Anker erfolgreich installiert haben, können Sie ihn verwenden, sobald Sie spüren, dass die Angst oder Panik beginnt (im Vorfeld der Panik-Spirale).

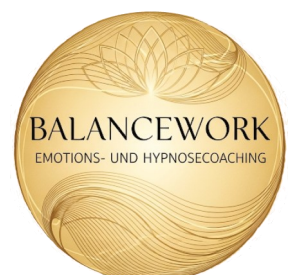
1. **Erkennen:** Spüren Sie die ersten Anzeichen des Kampf-Flucht-Modus (Herzklopfen, Unruhe).
2. **Feuern:** Führen Sie sofort und entschlossen die **Anker-Geste** aus (z.B. Daumen und Zeigefinger fest zusammendrücken).
3. **Warten:** Halten Sie die Geste für 5 bis 10 Sekunden und **erwarten** Sie die Reaktion. Die durch den Anker trainierte Ruhe wird **automatisch** und **sofort** einen beruhigenden Effekt auslösen, den Adrenalin-Stoß dämpfen und dem Gehirn einen schnellen Weg aus der Alarmreaktion zeigen.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

✉ Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Die Resonanzatmung (4 Sekunden Einatmen, 6 Sekunden Ausatmen)

Die **Resonanzatmung**, auch bekannt als kohärente oder Herzfrequenzvariabilitäts-Atmung, ist eine der effektivsten Techniken zur sofortigen Beruhigung des Nervensystems. Obwohl die einfache Anleitung (4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus) wirkt, steckt dahinter eine fundierte wissenschaftliche Erklärung.

Was ist Resonanzatmung?

Der Begriff **Resonanz** beschreibt in diesem Zusammenhang einen Zustand, in dem zwei oder mehr Rhythmen perfekt synchronisiert sind und sich gegenseitig verstärken. Bei der Resonanzatmung bringen wir zwei lebenswichtige Rhythmen in Einklang:

1. **Den Atemrhythmus:** Die 4-6-Atmung sorgt für insgesamt 6 Atemzüge pro Minute.
2. **Den Herzrhythmus:** Die natürliche Frequenz der **Herzfrequenzvariabilität (HRV)** – der winzigen, gesunden Schwankungen zwischen Herzschlägen – liegt bei den meisten Menschen ebenfalls bei etwa **6 Zyklen pro Minute (0,1 Hz)**.

Wenn Sie mit 6 Atemzügen pro Minute atmen, synchronisieren Sie Ihren Atem mit der natürlichen Schwingung Ihres Herzens. Dies maximiert die Effizienz, mit der Ihr Körper Entspannung erzeugt.

Die Wissenschaft der Wirksamkeit: Das Vagus-Nerv-Manöver

Die Wirksamkeit der Resonanzatmung liegt in der direkten Beeinflussung des **autonomen Nervensystems (ANS)**, unserem "Autopiloten", der alle unbewussten Funktionen steuert.

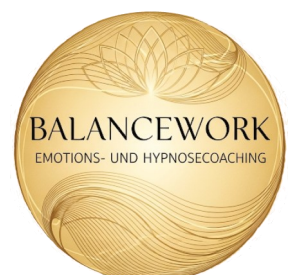
1. **Aktivierung des Vagus-Nervs:** Der **Vagus-Nerv** ist der Hauptnerv des **parasympathischen Nervensystems** – unserem "Bremspedal" oder "Ruhe-und-Verdauungs-System". Er verläuft vom Gehirn bis in den Bauchraum und reguliert unter anderem die Herzfrequenz. Eine tiefe, langsame Atmung, insbesondere mit einer verlängerten Ausatmung,

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

✉ Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

- **Aktivierung des Vagus-Nervs:** Der **Vagus-Nerv** ist der Hauptnerv des **parasympathischen Nervensystems** – unserem "Bremspedal" oder "Ruhe-und-Verdauungs-System". Er verläuft vom Gehirn bis in den Bauchraum und reguliert unter anderem die Herzfrequenz. Eine tiefe, langsame Atmung, insbesondere mit einer verlängerten Ausatmung, sendet über den Vagus-Nerv ein direktes **Entspannungssignal** ans Gehirn.
- **Die verlängerte Ausatmung ist der Schlüssel:** Die Phase der Ausatmung wird vom parasympathischen System dominiert. Beim Ausatmen sinkt die Herzfrequenz leicht ab. Durch die **verlängerte Ausatmung (6 Sekunden)** gegenüber der Einatmung (4 Sekunden) wird das parasympathische System forciert aktiviert und dominiert das sympathische System (das "Gaspedal", das für den Kampf-Flucht-Modus zuständig ist).
- **Optimierung der Herzfrequenzvariabilität (HRV):** Eine gesunde HRV ist das Maß für die Flexibilität Ihres Nervensystems – es zeigt an, wie schnell sich Ihr Herz an die Anforderungen des Körpers anpassen kann. Die Resonanzatmung maximiert die HRV, indem sie die Herzfrequenz in eine sanfte, rhythmische Welle bringt. Eine hohe, rhythmische HRV signalisiert dem Gehirn: "**Es besteht keine Gefahr, Entspannung ist sicher.**"

Vorteile und einfache Anwendbarkeit

Die Resonanzatmung ist ein äußerst wirksames Werkzeug und kann praktisch überall angewendet werden, da sie keine Hilfsmittel erfordert und äußerlich unauffällig ist.

Hauptvorteile der 4-6-Atmung:

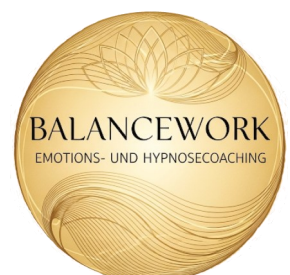
- **Senkung des Stresshormons Cortisol:** Regelmäßiges Üben senkt chronisch erhöhte Stresshormonspiegel.
- **Verbesserte emotionale Regulierung:** Sie können emotionalen Stress und Wut schneller abfangen, bevor sie eskalieren.
- **Soforthilfe bei Angst:** Sie dient als Notbremse bei Panik, indem sie den **Kampf-Flucht-Modus** aktiv deeskaliert.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

✉ Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

So üben Sie die 4-6-Atmung:

1. **Position:** Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein oder legen Sie sich hin.
2. **Einatmen:** Atmen Sie **tief in den Bauch** (Zwerchfellatmung) durch die Nase ein, zählen Sie dabei langsam bis
3. **Ausatmen:** Atmen Sie durch leicht geschürzte Lippen (als würden Sie durch einen Strohhalm pusten) vollständig aus, zählen Sie dabei langsam bis **6. Legen Sie den Fokus auf die Entspannung beim Ausatmen.**
4. **Dauer:** Üben Sie diese Atmung zunächst 5 bis 10 Minuten täglich. Schon nach kurzer Zeit werden Sie die beruhigende Wirkung auch in Stresssituationen sofort abrufen können.

Die Resonanzatmung ist somit ein **bioelektrischer Schalter** im Körper, der es Ihnen ermöglicht, bewusst aus dem Stressmodus in den Ruhemodus zu wechseln – ein wissenschaftlich belegtes Werkzeug für mehr Gelassenheit im Alltag.

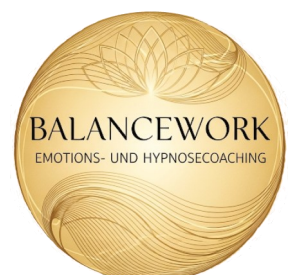


Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Erste Hilfe: Die 5-4-3-2-1-Erdungsübung

Wenn **Angst, Panik** oder **überwältigende Emotionen** zuschlagen, fühlen wir uns oft, als würden wir den Boden unter den Füßen verlieren. Unsere Gedanken rasen, das Gefühl der Realität verschwimmt, und der Fokus liegt ausschließlich auf der inneren Notlage.

Die **Erdungsübung (Grounding)** ist ein einfacher, aber äußerst effektiver Notfall-Kniff. Ihr Ziel ist es, die Aufmerksamkeit schnell und aktiv **vom überlasteten Kopf zurück in den Körper und ins Hier und Jetzt** zu lenken.

Die Wirkung: Warum die Übung funktioniert

Die Übung nutzt unsere **fünf Sinne**, um das Gehirn neu zu programmieren:

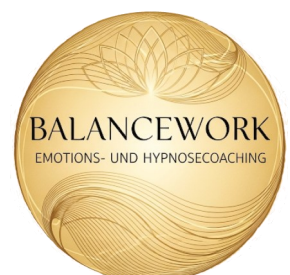
- 1. Unterbrechung der Spirale:** Angst und Panik werden von der emotionalen Notzentrale (**Amygdala**) im Gehirn gesteuert. Die 5-4-3-2-1-Übung zwingt das Gehirn, die **logischen und rationalen Bereiche** (den präfrontalen Kortex) zu aktivieren, die für die Sinneswahrnehmung und das Zählen zuständig sind. Das Denken wird von der emotionalen Achterbahn abgelenkt.
- 2. Rückkehr in die Realität:** Indem Sie sich auf die äußere, aktuelle Umgebung konzentrieren, beweisen Sie Ihrem Nervensystem: **"Ich bin hier und jetzt, und ich bin sicher."** Dies ist der notwendige Kontrast zum Gefühl der inneren Bedrohung und lässt den **Kampf-Flucht-Modus** aktiv abklingen.
- 3. Aktivierung des Körpers:** Das bewusste Fühlen (Tasten) von Gegenständen holt Sie aus dem Zustand der dissoziativen Unruhe und verankert Sie fest in Ihrem Körper.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

✉ Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

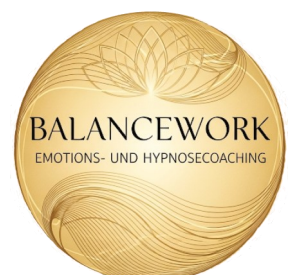
Schritt	Fokus	Beispiel
5 SEHEN	Schauen Sie sich um und benennen Sie fünf Dinge, die Sie in Ihrer unmittelbaren Umgebung wahrnehmen	<i>Die Ecke des Tisches, der Schatten unter dem Stuhl, das Muster im Teppich, meine Fingernägel, die helle Lampe."</i>
4 FÜHLEN	Tasten Sie bewusst vier Dinge in oder an Ihrem Körper ab, oder spüren Sie sie	<i>Der raue Stoff meiner Hose, meine Füße, die den Boden berühren, der kühle Ring an meinem Finger, die glatte Oberfläche des Smartphones."</i>
3 HÖREN	Hören Sie bewusst hin und benennen Sie drei Geräusche, die Sie wahrnehmen können.	<i>"Das Ticken der Uhr, das Rauschen des Verkehrs draußen, meine eigene Atmung."</i>
2 RIECHEN	Konzentrieren Sie sich auf zwei Gerüche, die Sie wahrnehmen	<i>"Der leichte Duft meines Parfüms, der Geruch des Kaffees in der Tasse."</i>
1 SCHMECKEN	Benennen Sie einen Geschmack, den Sie gerade im Mund haben.	<i>"Der Geschmack von Pfefferminz aus dem Kaugummi, der Nachgeschmack meines Wassers."</i>

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Anwendung im Notfall

Wenden Sie die 5-4-3-2-1-Methode an, **sobald Sie erste Anzeichen von Angst, innerer Unruhe oder überwältigender Panik spüren.**

- **Bleiben Sie dabei:** Es mag sich anfangs seltsam anfühlen. Führen Sie die Übung solange durch, bis Sie merken, dass Ihr Puls langsamer wird und sich Ihre Gedanken wieder beruhigen.
- **Wiederholen:** Wenn nötig, beginnen Sie die Sequenz von vorne (erneut 5 sehen, 4 fühlen, etc.), bis sich Ihr Nervensystem merklich beruhigt hat.

Diese Übung ist Ihr sofortiges Werkzeug, um das **Chaos im Kopf** zu stoppen und Ihre Verbindung zur Realität zu festigen. Es ist eine aktive und logische Antwort auf eine emotionale Überlastung.

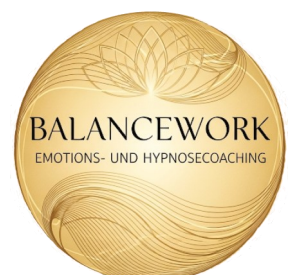


Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Anleitung: Der Umgebungsscheck (Orientierung und Kontrolle zurückgewinnen)

Wenn die Angst aufkommt, führt der **Kampf-Flucht-Modus** oft zu einem Zustand des **Tunnelblicks** und der **Desorientierung**. Obwohl Sie körperlich an einem sicheren Ort sind, fühlt sich Ihr Gehirn bedroht. Der Umgebungsscheck ist eine rasche Übung, um Ihr Bewusstsein vom inneren Chaos abziehen und es auf die äußere Realität zu lenken.

Die Wirkung: Wiederherstellung von Orientierung und Kontrolle

Die Übung zielt darauf ab, dem übererregten Nervensystem zu beweisen, dass die **aktuelle Situation sicher und nicht gefährlich** ist.

- **Wiederherstellung der Orientierung:** Durch das bewusste Benennen von Details der Umgebung wird der **präfrontale Kortex** (der rationale Teil des Gehirns) aktiviert. Dies löst Sie aus dem emotionalen Chaos und bringt Sie zurück in die Gegenwart.
- **Rückgewinnung der Kontrolle:** Indem Sie sich selbst beruhigende Sätze sagen, übernehmen Sie aktiv die **Führung** über Ihre Gedanken. Sie akzeptieren die Angst, widersprechen aber ihrer katastrophalen Botschaft.

Anleitung: Die 3 Schritte des Umgebungsschecks

Führen Sie diese Schritte langsam und bewusst durch, sobald Sie erste Anzeichen von Unruhe spüren.

1. Sich umsehen und wahrnehmen

Schauen Sie sich aktiv um, drehen Sie den Kopf und nehmen Sie Ihre Umgebung im Detail wahr.

- **Benennen Sie 3-5 Fakten:** Nennen Sie drei bis fünf **neutrale** Fakten über den Ort, an dem Sie sich befinden.

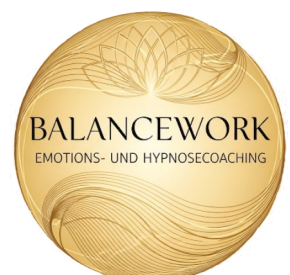
Beispiele: "Ich sitze im Wohnzimmer." "Es ist 14 Uhr am Sonntagnachmittag." "Die Tür ist geschlossen und abgeschlossen." "Ich bin allein (oder: mit vertrauten Personen)."

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Details erfassen: Konzentrieren Sie sich auf harmlose, klare Details, die keine Emotionen auslösen.

- *Beispiele:* "Ich sehe die Struktur des Holztisches." "Die Wolken ziehen langsam am Fenster vorbei." "Die Wandfarbe ist neutral."

2. Innere Beruhigungssätze sprechen

Nachdem Sie die äußere Situation als sicher bewertet haben, sprechen Sie sich selbst beruhigende, akzeptierende Sätze zu. Dies sollte entweder laut oder als klare, entschlossene innere Stimme geschehen.

Akzeptanz und Entschärfung: Geben Sie der Angst einen Namen, um sie zu objektivieren.

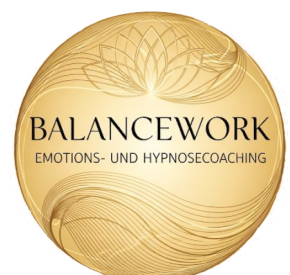
- *Beispiele:* "Das ist nur Angst/Panik, es ist keine echte Gefahr." "Es fühlt sich schlimm an, aber es ist nur ein Gefühl."

Prophezeiung des Endes: Erinnern Sie sich daran, dass diese Reaktion nicht ewig dauert.

- *Beispiele:* "Ich bin sicher." "Das geht vorbei." "Ich habe das schon einmal geschafft, ich schaffe es auch jetzt."

Fokus auf das Jetzt: Holen Sie sich in die Gegenwart zurück.

- *Beispiele:* "Ich kann hierbleiben." "Ich atme weiter und bleibe hier sitzen."



Angst-Stopp-Guide

3. Kontrolle etablieren (Atem anpassen)

Verwenden Sie eine bewusste Atemtechnik (wie die **Resonanzatmung 4-6**) oder einfach eine längere Ausatmung, um dem Körper die Kontrolle zu signalisieren.

- **Steuerung:** Sagen Sie sich: "Ich bin jetzt der Steuermann meines Atems."
- **Ausatmung verlängern:** Atmen Sie viermal kurz ein und versuchen Sie, sechsmal lang auszuatmen (4:6), bis sich die innere Spannung etwas löst.

Der Umgebungscan ist ein einfacher, aber wirksamer Weg, um die Panikspirale zu unterbrechen und die **Kontrolle über Ihre Aufmerksamkeit** zurückzugewinnen.

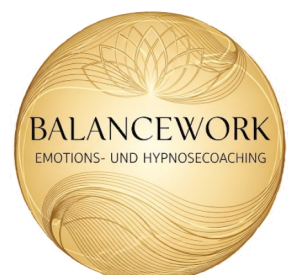


Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Der wahre Weg zur Freiheit: Von der Soforthilfe zur Nachhaltigkeit

Wenn die Angst oder Panik zuschlägt, sind schnelle Linderung und sofortige Kontrolle das Wichtigste. Techniken wie die **Resonanzatmung**, die **5-4-3-2-1-Erdung** oder das Setzen eines **Ruhe-Ankers** sind in diesem Moment **lebenswichtig**. Sie wirken als **Notbremse**, stoppen den Adrenalin-Turbo und verhindern, dass Sie im Kampf-Flucht-Modus eskalieren.

Doch diese Sofort-Kniffe sind, so hilfreich sie auch sind, nur der erste Schritt. Sie sind **Übergangslösungen**, die zwar die Flammen löschen, aber nicht die Ursache des Brandes beseitigen.

Linderung ist gut, aber langfristige Lösung ist besser

Angststörungen entstehen, weil das Gehirn und das Nervensystem aufgrund von chronischem Stress, unverarbeiteten Erfahrungen oder falschen Lernprozessen fehlerhaft programmiert wurden. Das Alarmsystem (die **Amygdala**) löst Alarm aus, obwohl keine tatsächliche Bedrohung vorliegt.

Das Problem der reinen Soforthilfe: Wer sich nur auf Soforthilfe stützt, bleibt in einem reaktiven Modus. Man wartet auf die Angst, um sie dann mühsam zu bremsen. Dies erhält oft einen Kreislauf aufrecht: Die Angst vor der Angst bleibt bestehen, weil die Ursache der Panik nicht angegangen wird.

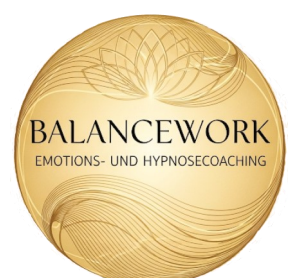
Der wahre Weg zur Freiheit: Der nachhaltige Weg bedeutet, das übererregte Nervensystem **neu zu trainieren** und die **Fehlprogrammierung im Gehirn** aktiv zu korrigieren. Ziel ist es, in Situationen, die früher Panik auslösten, gar nicht erst in den Kampf-Flucht-Modus zu geraten.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Der Übergang: Von der Reaktion zur Prävention

Der Wechsel von der kurzfristigen Linderung zur langfristigen Lösung erfordert einen Perspektivwechsel und aktives Engagement.

Fokus	Soforthilfe (Linderung)	Nachhaltigkeit (Lösung)
Ziel	Akute Panik stoppen.	Angstursache beseitigen.
Ansatz	Reaktiv: Auf Symptome warten und bremsen	Proaktiv: Vorbeugen und umlernen
Methode	Atmung, Erdung, Anker.	Hypnose unterschiedliche Techniken

Hypnose: Der Königsweg zur nachhaltigen Freiheit von Angst

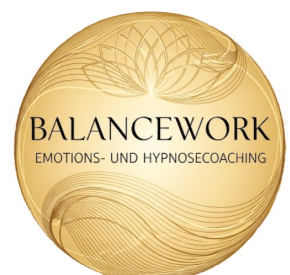
Die gelernten **Soforthilfe-Techniken** (Atmung, Erdung) sind unverzichtbare erste Schritte, da sie Ihnen im akuten Moment die Kontrolle zurückgeben. Doch sie sind nur die Linderung – die nachhaltige Lösung liegt in der Beseitigung der **Angstursachen**, die tief im **Unterbewusstsein** verankert sind. Genau hier setzt die **Hypnotherapie** an und gilt als ein besonders wirksames und gleichzeitig **schonendes Instrument** zur Angstverarbeitung.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Hypnose: Direkt an der Ursache arbeiten

Angststörungen sind selten ein Problem des bewussten Verstandes, sondern das Ergebnis alter, oft unbewusster Lernprozesse und **Fehlprogrammierungen**.

- **Der Zugang zum Unterbewusstsein:** Im Zustand der therapeutischen Trance (Hypnose) – einer tiefen körperlichen Entspannung bei gleichzeitiger hoher geistiger Konzentration – umgehen wir den kritischen, logischen Verstand. Dadurch wird ein **direkter Zugang** zu jenen emotionalen Speichern und **Glaubenssätzen** möglich, die die Angst ursprünglich ausgelöst haben.
- **Schonende Verarbeitung:** In der Hypnose können tief verankerte Muster und prägende Erlebnisse aus der Vergangenheit aufgedeckt, verarbeitet und neu bewertet werden. Die **moderne Hypnose** arbeitet dabei nicht nur schnell, sondern auch **sehr schonend**, da die Verarbeitung in einem sicheren, kontrollierten Rahmen erfolgt und Ressourcen (wie der "sichere Ort") im Unterbewusstsein stets zugänglich gemacht werden. Studien belegen die hohe Effektivität von Hypnotherapie bei Angststörungen, oft bereits nach **wenigen Sitzungen**.

Nachhaltigkeit durch ursachenorientierte Hypnosetechniken

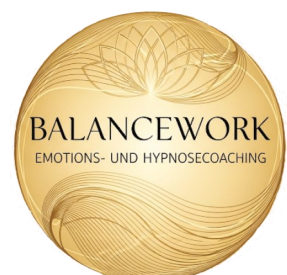
Zwei besonders effektive und ursachenorientierte Methoden der Hypnotherapie sind die Regressive Hypnose und die Yager-Therapie (Yager Code). Beide zielen darauf ab, die Wurzel des Problems zu beseitigen, anstatt nur die Symptome zu überdecken.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

1. Regressive Hypnose: Die sanfte Ursachenfindung

Die **Regressive Hypnose** ist eine analytische Vorgehensweise, die den Klienten in Trance sanft an den **Ursprung** eines Symptoms zurückführt.

- **Funktionsweise:** Es geht nicht darum, ein Trauma neu zu durchleben, sondern die emotionalen Blockaden zu verstehen, die mit einem prägenden Erlebnis verbunden sind (z.B. ein Ereignis aus der Kindheit, das zu einem Gefühl des Kontrollverlustes führte).
- **Wirkung:** Durch diese **Rückführung** kann die alte, angstbesetzte Erinnerung im Unterbewusstsein **emotional transformiert** und neu bewertet werden (**Reframing**). Das festgefahrene Verhaltensmuster wird aufgelöst, und die ursprüngliche Erfahrung verliert ihre Macht über das heutige Leben.

2. Yager-Therapie (Yager Code): Heilung ohne Details

Die **Yager-Therapie** ist eine klinisch erprobte, hocheffiziente Kurzzeit-Therapiemethode, die den Klienten nicht zwangsläufig zurück in belastende Erlebnisse führen muss. Sie gilt als besonders **sanft** und **schonend**.

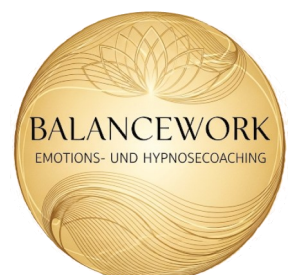
- **Funktionsweise:** Diese Methode kommuniziert direkt mit dem **höheren Bewusstsein** (dem „Zentrum“ oder Überbewusstsein) des Klienten. Dieses Zentrum besitzt alle Informationen über die Ursachen der Ängste.
- **Wirkung:** Das Zentrum wird angewiesen, die **Fehlprägungen** oder "belastenden Teile" – also die Wurzeln der Angst – im Unterbewusstsein aufzuspüren und **dauerhaft zu korrigieren**, ohne dass der Klient die schambesetzten oder schmerzhaften Details dem Therapeuten mitteilen oder die Emotionen erneut durchleben muss. Die Veränderung geschieht **unterschwellig und nachhaltig**.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

✉ Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Der Vorteil der Hypnotherapie

Die Stärke dieser ursachenorientierten Techniken liegt darin, dass sie nicht nur die aktuelle Panik lindern, sondern das gesamte System neu justieren. Sie helfen, **die Angst an der Wurzel zu packen**. Im Vergleich zu rein auf Suggestionen basierenden Methoden oder langwierigen Verfahren bieten die Regressive Hypnose und die Yager-Therapie einen **schnellen, tiefgreifenden und dauerhaften Weg** aus dem Hamsterrad der Angst.

Die Kombination aus Soforthilfe-Kniffen für den Notfall und der tiefen, ursachenorientierten Arbeit mit Hypnose bildet somit den **stabilsten Grundstein** für ein angstfreies Leben.

Fazit: Der Fahrplan zur Angstfreiheit – Vom Alarm zum Anker

Angst ist ein überlebenswichtiges Alarmsystem, das bei einer Panikattacke fälschlicherweise den **Kampf-Flucht-Modus** auslöst. Der Weg zur Freiheit teilt sich klar in zwei Phasen: **Soforthilfe (Linderung)** und **Nachhaltigkeit (Lösung)**.

Die Soforthilfe: Die Notbremse ziehen

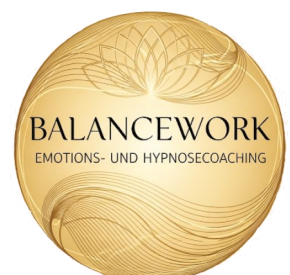
Techniken wie die **Resonanzatmung (4:6)**, die **5-4-3-2-1-Erdung**, das **Anker-Setzen** und der **Umgebungscheck** sind essenziell, um im akuten Moment die Kontrolle zurückzugewinnen. Sie unterbrechen den Adrenalin-Turbo, indem sie das beruhigende Nervensystem (**Vagus-Nerv**) aktivieren. Sie sind Ihre **Notbremsen**, die eine Eskalation verhindern.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Der Wandel: Die Ursache beseitigen

Reine Soforthilfe ist gut, aber sie beseitigt nicht die **Fehlprogrammierung** im Gehirn, die die Angst immer wieder auslöst. Der wahre Weg zur Freiheit ist die **ursachenorientierte Arbeit** im Unterbewusstsein, wo die alten Ängste verankert sind.

Hierbei ist die **Hypnotherapie** ein **schonendes und sehr wirkungsvolles Instrument** zur nachhaltigen Veränderung:

- **Der Zugang:** Im Zustand der therapeutischen Trance wird der kritische Verstand umgangen, um direkt an die Wurzel der Angst zu gelangen.
- **Regressive Hypnose:** Ermöglicht die sanfte Rückführung zu prägenden Ursprungserlebnissen. Dadurch kann die emotionale Blockade dort, wo sie entstanden ist, **transformiert und neu bewertet** werden.
- **Yager-Therapie (Yager Code):** Eine besonders sanfte Methode, die das höhere Bewusstsein anweist, die Ursachen der Angst zu **eliminieren und zu korrigieren**, ohne dass der Klient belastende Details erneut durchleben muss.

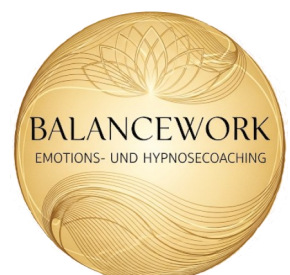
Die Kombination aus sofortiger Linderung und tiefenwirksamer Ursachenbeseitigung ist der einzige Weg, der Sie nicht nur die Angst bremst, sondern sie **dauerhaft besiegt**. Nutzen Sie Ihre Sofort-Kniffe, aber fokussieren Sie Ihre Energie darauf, Ihr Nervensystem neu zu programmieren, um die **volle Kontrolle** über Ihr Leben zurückzugewinnen.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Ich bin da. Jetzt.

Vielleicht fragen Sie sich, warum dieser Text über meine Person erst jetzt kommt, nachdem wir über die Biologie der Angst, Notfalltechniken und den Weg zur Heilung gesprochen haben. Das ist kein Zufall: In meiner Arbeit stehen **Sie** und Ihre **sofortige Handlungsfähigkeit** immer an erster Stelle. Erst wenn Sie die Werkzeuge zur Kontrolle der Panik kennen, schaffen wir den Raum, um uns der tiefen, ursächlichen Arbeit zu widmen.



Meine Basis: Hochsensibilität trifft Expertise

Mein Name ist [Ihr Name, falls gewünscht], und ich bin Ihre Coachin für den Weg aus der Angst. Meine Eignung für diese tiefgreifende Arbeit kommt nicht nur aus meiner **Zertifizierung als Hypnosecoachin**, sondern vor allem aus meiner ganz persönlichen Lebenserfahrung. Seit meiner Kindheit bin ich **hochsensibel**. Diese Eigenschaft hat mir einen besonderen Weg zugewiesen:

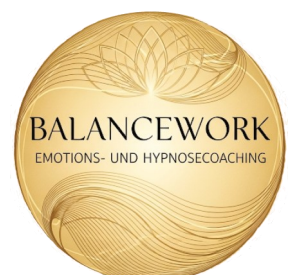
- **Feinfühligkeit und Empathie:** Meine Hochsensibilität macht mich außergewöhnlich **feinfühlig**. Ich nehme Stimmungen, Zwischentöne und Ihre ungesagten Bedürfnisse sehr präzise wahr. Manchmal spüre ich schon vorher, wenn etwas im System ins Ungleichgewicht gerät. Diese tiefe Empathie ist der Kern meines Coachings und macht mich besonders geeignet, mit Ängsten und tief verwurzelten emotionalen Themen zu arbeiten.
- **Der harte Weg:** Diese Feinfühligkeit war jedoch auch eine Herausforderung. Ich habe **Mobbing** in der Schule erlebt und wurde mehrfach, schon in jungen Jahren, in **toxische Beziehungen** gezogen. Ich bin außerdem stolze Mutter eines bereits erwachsenen Sohnes.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

✉ Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Gewachsen statt gebrochen

Meine Erfahrungen, so intensiv und schmerzhaft sie auch waren – auch die Begegnungen mit toxischen Partnern –, haben mich **nicht gebrochen**. Im Gegenteil: Ich bin an jeder einzelnen Herausforderung **gewachsen** und bin heute zutiefst dankbar für diese Lektionen. Sie haben mich zur Expertin für Resilienz und Heilung gemacht.

Als **zertifizierte Hypnosecoachin** verbinde ich diese persönliche Stärke mit einem wirksamen, wissenschaftlich fundierten Handwerkszeug.

Meine Mission: Ihr Anker und Ihr Wegweiser

Ich habe mich bewusst auf die Bereiche konzentriert, in denen meine persönliche Erfahrung und meine feinfühligkeit Art in Kombination mit der Hypnotherapie den größten Unterschied machen:

1. **Angst und Panik:** Die Stabilisierung des Nervensystems und die ursächliche Auflösung von Ängsten (u.a. mit **Hypnosetechniken**).
2. **Stabilisierung des Selbstwertes:** Den eigenen Wert erkennen und stärken, um klare Grenzen zu setzen.
3. **Unterstützung nach toxischen Beziehungen:** Heilung alter Wunden und das Lösen emotionaler Verstrickungen.

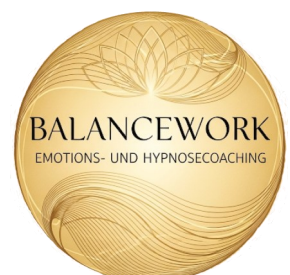
Ich biete Ihnen einen **sicheren Raum** und einen **klaren Fahrplan**, um Ihre tief verwurzelten Ängste mit **schonenden und nachhaltigen Methoden** zu verarbeiten.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

✉ Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

BEWERTUNGEN/TESTIMONIALS

Ich fühlte mich von Anfang an gut aufgehoben bei Nicole Engelskirchen.
Einfühlsam und kompetent hat Frau Engelskirchen mich durch den ganzen Prozess begleitet. Alle meine Fragen sind mit viel Geduld beantwortet worden. Ihre ruhige Stimme hat mich ganz leicht in die Hypnose Trance geführt. Ich fühlte mich sehr wohl und gehalten. Sanft holte mich Frau Engelskirchen am Ende der Hypnose wieder zurück ins hier und jetzt. Jeden Tag bemerke ich wie sich mein Problem immer mehr in Luft auflöst. Und das mit nur einer Sitzung. Ich bin absolut begeistert .

Von Anfang an wurde ich liebevoll und einfühlsam begleitet. Das Vorgespräch war sehr informativ.

Alle meine Fragen wurden kompetent beantwortet.

Ich fühle mich sehr gut aufgehoben und sicher bei Nicole.

Kann ich nur empfehlen!

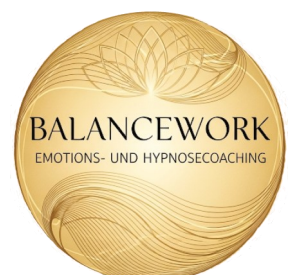
Ich habe das Coaching bei Nicole als sehr wertvoll und unterstützend erlebt. Sie schafft es, mit viel Einfühlungsvermögen und Klarheit auf meine Ängste und Herausforderungen einzugehen. Durch ihre professionelle und zugleich herzliche Art habe ich gelernt, meine Grenzen zu erkennen und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln. Ihre Hypnose Techniken sind sehr sanft und Nicole hat eine sehr ruhige und angenehme Art in die Entspannung zu führen. Ich freue mich schon auf meine nächste Coachingeinheit. Ich kann Nicole als Coachin wärmstens empfehlen.

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>



Angst-Stopp-Guide

Bereit für den nächsten Schritt?

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Sensibilität als Ihre größte Superkraft entdecken und die Ursachen Ihrer Ängste ein für alle Mal auflösen.

Der erste Schritt ist immer der wichtigste. Buchen Sie jetzt Ihr **kostenfreies und unverbindliches Erstgespräch**. Wir lernen uns kennen, sprechen über Ihre aktuelle Situation und finden heraus, wie wir gemeinsam Ihren Fahrplan zur Angstfreiheit gestalten können.

So einfach geht's:

Besuchen Sie einfach meine Website, klicken Sie auf den Button für das **Erstgespräch** und wählen Sie Ihren Wunschtermin in meinem Kalendertool aus:

www.balancework-coach.de

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Balancework Emotions & Hypnosecoaching

Nicole Engelskirchen

 Mail-to@balancework-coach.de

<http://balancework-coach.de>

