

*Werde aktiv und lerne Schritt für Schritt
Ängste, Panikattacken und Phobien zu überwinden*

Dr. Doris Wolf

Ängste verstehen und überwinden

DAS ARBEITSBUCH

Mit Infografiken, Selbsttests, Übungen und Selbsttrainings



pal

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 40 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen aus der Hand erfahrener Psychotherapeut:innen und Coaches.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über <http://dnb.d-nb.de>



Dr. Doris Wolf ist Diplom-Psychologin und arbeitet seit 40 Jahren als Verhaltenstherapeutin in eigener Praxis. Seit den 1980er-Jahren veröffentlicht sie zahlreiche Ratgeber zu psychologischen Themen, die allesamt zu Bestsellern wurden. Darüber hinaus ist sie Autorin des Lebensfreude-Kalenders. Zusammen mit Ihrem Mann und Kollegen, Rolf Merkle, hat sie Ende der 1990er Jahre umfangreiche und bis heute überaus erfolgreiche Websites entwickelt zu Themen wie Ängste und psychische Belastungen, aber auch Positiver Psychologie. Mehr Infos zur Autorin: www.doriswolf.de

© **PAL Verlagsgesellschaft mbH, München**

www.palverlag.de

ISBN 978-3-910253-11-7

1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion und Lektorat: Melanie Haizmann

Korrektur: Alexander Eß

Covergestaltung: Karin Etzold

Coverabbildung: © stock.adobe.com

Abbildungen im Innenteil: © stock.adobe.com

Satz und Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

Dieses Arbeitsbuch gibt Hilfestellungen und Impulse, ersetzt jedoch keine therapeutische Behandlung. Die Ratschläge dieses Buches sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag können jedoch keine Garantie auf die Wirkweise geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/11574-2404-1004



Inhalt

So funktioniert dieses Arbeitsbuch	9
1 Wie zeigt sich Angst?	12
Was ist Angst?	12
Körperliche Veränderungen bei Angst	14
Eine erste Bestandsaufnahme	17
2 Das ABC der Gefühle	24
Wie entstehen Gefühle?	24
Dein ABC der Gefühle	29
Ereignis und Reaktion	32
Was sind automatische Gedanken?	33
Das ABC der Gefühle im Alltag	37
3 Die zwei Regeln für gesundes Denken	42
Wie das Gehirn funktioniert	42
Der Unterschied zwischen gesundem Denken und positivem Denken	43
Fehlerhaftes Denken von gesundem Denken unterscheiden	47
Die erste Regel für gesundes Denken	48
Der Unterschied zwischen Meinung und Tatsache	52
Die zweite Regel für gesundes Denken	55
4 Gefühlsgewohnheiten	60
Gewohnheiten umlernen	61
5 Mentales Training gegen Angst	68
Was ist mentales Training?	68
Vorbereitung auf die positive Vorstellungsübung	74
Die positive Vorstellungsübung in der Praxis	76

Vorbereitung auf die Bewältigungsvorstellung	76
Die Bewältigungsvorstellung in der Praxis	78
6 Die Konfrontationstherapie	84
Was ist eine Konfrontationstherapie?	84
Vorgehen bei der gestuften Reizkonfrontation	88
Vorgehen bei der massierten Reizkonfrontation	92
Falls die Reizkonfrontationen nicht anschlagen	93
Meine Konfrontationsübung	95
Tagebuch Konfrontationsübung	100
7 Ängste und Sorgen	104
Das Sorgentagebuch	104
Mein Sorgentagebuch	107
Arbeit mit den Sorgen	108
Die Sorgen überprüfen	116
Über die Katastrophe hinausdenken	120
Altes und neues Denken	122
8 Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	128
Gewinn-Verlust-Rechnung	128
Positive Selbstinstruktionen	132
Die Sorgen eingrenzen	133
Die Gedankenstopp-Strategien	138
Entspannung und Wohlbefinden	141
Ausblick	143

So funktioniert dieses Arbeitsbuch

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlichen Glückwunsch! Du hast dich dazu entschieden, an deinen Ängsten zu arbeiten und einen Schritt auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu gehen.

Seit 40 Jahren arbeite ich als Psychotherapeutin mit Menschen, die mit ihren Ängsten, Phobien und Panikzuständen zu kämpfen haben. Dabei ging es mir immer darum, die Patientinnen und Patienten zu ermutigen, selbst aktiv zu werden, und ihnen Strategien und Techniken an die Hand zu geben, mit denen sie einen positiven Umgang mit ihren Ängsten finden können. Meine Erfahrungen waren für mich der Anlass, zusammen mit meinem Mann und Kollegen Rolf Merkle (1952–2019), zahlreiche Texte auf den PAL-Ratgeber-Websites sowie Ratgeberbücher zum Themenbereich Angst und Panik zu schreiben. Allen voran „Ängste verstehen und überwinden“, das mittlerweile über 300.000 Leserinnen und Lesern Hilfe zur Selbsthilfe gibt. Das vorliegende Arbeitsbuch baut auf den Inhalten dieses Ratgebers auf, wiederholt dessen Schwerpunkte und konkretisiert sie in einfach anwendbaren Übungen und Anleitungen wie der Konfrontationstherapie oder dem Sorgen-Tagebuch. Dennoch kannst du das Arbeitsbuch, auch ohne Kenntnis von „Ängste verstehen und überwinden“ lesen und anwenden.

Dass du selbst daran arbeitest, einen besseren Umgang mit deinen Ängsten zu finden, ist gut und wichtig. Bevor du aber beginnst, mach dir bitte bewusst, dass dieses Arbeitsbuch kein Zaubertrank ist, der über Nacht alle deine Ängste verschwinden lässt. Vielmehr ist es ein Werkzeug von vielen, die dir dabei helfen können, deine Ängste besser zu verstehen und nach und nach zu bewältigen. Neben der Arbeit in diesem Buch kann es notwen-

dig sein, dass du dir professionelle Hilfe suchst. Sprich dafür am besten mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten. So kannst du weitere Schritte einleiten.

Ich möchte dir außerdem ans Herz legen, dass du dich regelmäßig mit den Übungen und Aufgaben in diesem Buch beschäftigst. Ängste, Phobien oder Panikattacken verschwinden nicht von allein. Nur durch kontinuierliche Arbeit kannst du langfristige Fortschritte erzielen. Sei dabei geduldig mit dir selbst und erlaube dir, kleine Schritte zu machen. Jeder Fortschritt – wie klein er auch sein mag – ist ein Erfolg und ein Schritt in die richtige Richtung. Rechne aber auch damit, dass es zu Rückschritten oder -fällen kommen kann – das ist normal und gehört dazu. Behalte dabei im Kopf: Auch zwei Schritte nach vorne und einer zurück sind ein Erfolg!

Veränderungen brauchen einfach Zeit. Sei nicht entmutigt, wenn du nicht sofort spürbare Ergebnisse siehst. Gib dir selbst die Möglichkeit, dich zu entwickeln – und rechne auch damit, dass es solche und solche Tage geben wird. Vielleicht ging es dir gestern sehr gut, heute aber kommen die Ängste mit voller Wucht zurück. Das ist vollkommen normal und Teil des Weges. Wichtig ist nur, dass du weiterhin am Ball bleibst und an dir arbeitest. In diesem Arbeitsbuch findest du eine Vielzahl von Übungen, Techniken und Reflexionsaufgaben, die dir dabei helfen werden, deine Ängste zu bewältigen und ein angstfreies Leben zu führen. Nutze sie nach deinem eigenen Tempo und Bedürfnis, möglicherweise immer abgestimmt auf deine Therapie.

Ich wünsche dir viel Erfolg auf deinem Weg der Angstbewältigung und hoffe, dass dieses Arbeitsbuch dir dabei eine wertvolle Unterstützung sein wird.

Doris Wolf



Wie zeigt sich Angst?

Wie zeigt sich Angst?

Was ist Angst?

Wenn wir uns vor Augen führen, was über Angst geschrieben wird, so finden wir in diesem Zusammenhang verschiedene Begriffe, zum Beispiel Furcht, Angst, Phobie, Panikattacken.

Furcht kennzeichnet das Gefühl, das eine eindeutige, konkrete Bedrohung begleitet. Furcht kann zu Kampf, Flucht oder Apathie führen. Sie zeigt an, dass sich ein Individuum einer aktuellen Bedrohung bewusst ist, und dass es reagiert, um sich zu schützen.

Angst ist ein unangenehmer Gefühlszustand; sie wird durch eine vage oder unklare Bedrohung ausgelöst und wird begleitet von körperlichen Reaktionen, die auftreten, wenn Furcht ausgelöst wird.

Phobie ist die Furcht vor Gegenständen oder Ideen, die im Allgemeinen keine Furcht erzeugen. Eine betroffene Person weiß, dass die Furcht eigentlich unbegründet ist, kann sie aber nicht überwinden. Sie hat das Bedürfnis, den Gegenstand oder die Situation zu meiden. Je näher sie an die Situation oder den Gegenstand kommt, desto stärker wird die Furcht. Je weiter sie entfernt ist, desto weniger Furcht hat sie. Die Person kann durch Vermeidungsverhalten relativ angstfrei leben, da der Gegenstand meist konkret und eng umgrenzt ist.

Panikattacken sind wiederkehrende Angstattacken, die mit körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Brustschmerzen, Erstickungsgefühlen, Schwindel und Entfremdungsgefühlen einhergehen.

Du als betroffene Person weißt am ehesten, was du als Angst bezeichnen willst, und wie sich deine Angst anfühlt. Angstgefühle treten in unterschiedlicher Stärke und in unterschiedlichen Situationen auf. Allgemein unterscheidet man akute und chronische Angst:

Akute Angst

Die Angst entsteht innerhalb weniger Tage. Sie schwankt dann in der Stärke, ist jedoch nie völlig weg. Die Angst überfällt die betroffene Person plötzlich und behindert sie häufig vollkommen. Die Anfälle dauern zwischen wenigen Minuten und einigen Stunden. Die Angstanfälle können mehr als einmal pro Woche bis ein- bis zweimal pro Monat auftreten. Thema der Angst ist meist Furcht vor einem körperlichen Unglück oder einer „zwischenmenschlichen Katastrophe“.

Chronische Angst

Leiden Betroffene mindestens 6 Monate an Angstzuständen und häufen sich diese mehrmals am Tag, spricht man von chronischer Angst. Die Angst entwickelt sich langsam und schleichend, wird aber so belastend, dass die betroffene Person ihren Alltag nicht mehr meistern kann. Themen der chronischen Angst sind häufig Angst vor Kritik und Ablehnung und Angst zu versagen.

Warum gibt es so etwas wie Angst?

Wir alle kommen mit der Fähigkeit zur Welt, Angst zu empfinden. Sie ist absolut notwendig, denn sie ist ein Alarmsystem, das den Körper bei Gefahr bereit macht für Kampf, Flucht oder Stillstand: Für unsere Vorfahren gab es drei Überlebensstrategien: „Nichts wie weg“ (Flucht), „Draufschlagen“ (Kampf) oder „Ducken und ruhig bleiben“ (Schrecken). Dafür benötigen wir körperliche Veränderungen. Befinden wir uns also in Lebensgefahr, ist Angst durchaus sinnvoll, denn sie unterstützt unsere Leistungsfähigkeit, macht uns wach und vorsichtig.

ABER: Unser Alarmsystem funktioniert nicht immer richtig. Manchmal bekommen wir auch Angst, wo wir überhaupt nichts zu unserer Verteidigung tun müssen oder können – weil die Gefahr in der Zukunft liegt oder möglicherweise niemals eintreten wird.

Körperliche Veränderungen bei Angst

Was passiert bei Angst und Panik im Körper?

Viele Menschen wissen nicht, dass sich die Angst nicht nur in ihren Gefühlen, sondern auch in ihrem Körper äußert. Deshalb werden sie durch ihre körperlichen Symptome, die bei Angst auftreten, verunsichert. Ja, im Falle der Panik lösen sie ihre Panikattacke sogar erst aus oder steigern sie noch, indem sie die körperlichen Beschwerden falsch bewerten – nämlich als Hinweis auf eine ernste körperliche Erkrankung oder gar den heranahenden Tod.

Wie entsteht die Angst im Körper?

Zunächst einmal nehmen unsere Sinnesorgane etwas wahr. Wir hören, sehen, spüren, riechen oder schmecken etwas. Diese Wahrnehmung wird an das Gehirn weitergeleitet. Die Großhirnrinde interpretiert die Reize aufgrund der Erfahrungen in der Vergangenheit als gefährlich. Von dort gelangt die Meldung an das limbische System, das für unsere Gefühle zuständig ist.

Sind blitzschnelle Reaktionen für unser Überleben erforderlich, reagiert die Amygdala auch ohne vorherige Verarbeitung und Bewertung der Informationen durch die Großhirnrinde. Wir kennen das, etwa wenn wir durch ein plötzlich auftretendes Geräusch aufschrecken. Dann wird unser Körper auf Kampf, Flucht oder Verharren vorbereitet – eine automatische Reaktion, dank derer unsere Vorfahren überleben konnten.

Grundsätzlich ist Angst ein Gefühl, das sich bei tatsächlicher oder fantasiertes Gefahr einstellt. Unser Organismus ist darauf aus, sich selbst am Leben zu erhalten. Wird Gefahr gemeldet, kommt es nach einer kurzen Schrecksekunde zu einer Alarmreaktion: Das sympathische Nervensystem tritt in Aktion. Es ist zuständig für die Aktivierung unseres Körpers. Unser Körper wird auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Das zeigt sich durch folgende körperliche Veränderungen:

Wie zeigt sich Angst?

- Der Herzschlag erhöht sich, und die Herzkranzgefäße erweitern sich.
- Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt an.
- Die Blutgefäße der Haut und der inneren Organe verengen sich.
- Die Skelettmuskeln werden stärker durchblutet und spannen sich an, sodass wir bereit sind für Kampf oder Flucht.
- Als Vorbereitung auf mögliche Verletzungen verdickt sich das Blut.
- Die Bronchien erweitern sich, die Atmung wird schneller.
- Wir verbrauchen mehr Energie, da der Stoffwechsel sich beschleunigt.
- Wir verlieren den Appetit, die Verdauung wird eingestellt.
- Blutzuckerspiegel und Blutfettwerte (Cholesterin) steigen.
- Der Speichelfluss wird reduziert, der Speichel wird zähflüssig.
- Wir verlieren die Lust auf Sex, die Genitalien werden schwächer durchblutet.
- Die Pupillen erweitern sich, um das Sehfeld zu vergrößern und die Gefahr besser zu sehen.
- Die Ausscheidung, Harn- und Stuhldrang werden eingestellt.
- Die Energiereserven (Zucker und Fette) werden angezapft, um genügend Energie für eine mögliche Verteidigung oder Flucht zu haben.
- Die Temperatur im Körperinneren steigt an.
- Wir haben kalten Schweiß.
- Wir sind hellwach und richten unsere Aufmerksamkeit auf die Gefahr.
- Wir sind nervös, unruhig und erregt.

Im Normalfall kommt es nach wenigen Minuten zu einer Gewöhnung an die Situation, das parasympathische Nervensystem übernimmt wieder. Es ist dafür zuständig, dass unser Körper wieder in den Normalzustand, zur Ruhe und Entspannung zurückkehrt. Das können wir an folgenden körperlichen Merkmalen erkennen:

- Der Herzschlag verlangsamt sich, und die Herzkranzgefäße verengen sich.
- Der Blutdruck sinkt.
- Die Blutgefäße der Haut und inneren Organe weiten sich.
- Die Skelettmuskeln entspannen sich.

Wie zeigt sich Angst?

- Das Blut verdünnt sich.
- Die Bronchien verengen sich, wir atmen wieder langsamer.
- Wir sparen Energie ein, der Stoffwechsel wird verlangsamt.
- Die Verdauung kommt wieder in Gang.
- Die Insulinproduktion wird aktiviert.
- Unser Speichelfluss nimmt wieder zu, der Speichel wird dünnflüssig.
- Sexuelles Verlangen kehrt zurück, die Genitalien werden stärker durchblutet.
- Die Pupillen verengen sich, evtl. weinen wir.
- Es kommt zu Blasen- und Darmentleerung.
- Unsere Energiereserven (Zucker und Fette) werden nicht mehr angezapft.
- Die Körpertemperatur im Innern nimmt ab und in der Haut zu.

Bei intensiven Erregungszuständen und bei Panikanfällen können sowohl das sympathische als auch das parasympathische System gleichzeitig aktiviert sein.

Wie Angst Gedanken und Verhalten verändert

Angst schlägt sich nicht nur in verschiedenen Körperfunktionen nieder. Viele Menschen erleben nur die körperlichen Beschwerden und kommen gar nicht auf die Idee, ihren Zustand mit Angst in Verbindung zu bringen. Wird der Körper aber alarmiert, wirkt sich das auch auf unsere Gedanken und unser Verhalten aus:

Wir fühlen uns angespannt und reizbar, können uns nicht konzentrieren, uns nichts merken. Manchmal haben wir Albträume. Unsere Gedanken kreisen häufig um die Gefahr, wir grübeln. Vielleicht können wir auch nicht einschlafen, wachen häufiger oder zu früh auf. Wir meinen, die Situation nicht mehr „aushalten“ zu können. Wir laufen ruhelos umher, stürzen uns in hektische Betriebsamkeit oder sind permanent erschöpft, wie gelähmt. Möglicherweise können wir nur noch in Begleitung Auto fahren. Vielleicht ziehen wir

uns von der Umwelt zurück, haben uns zwanghafte Rituale auferlegt, um die Unruhe zu besiegen. Wir trinken, essen zu viel oder nehmen Tabletten. Wir sind nicht mehr wir selbst.



Bitte behalte diese Zusammenhänge zwischen Körper und Seele gut im Kopf. Schau, wenn du körperliche Symptome verspürst, immer auch, ob du nicht ohnehin bereits in großer Anspannung warst oder die momentane Situation als bedrohlich bewertet hast.

Eine erste Bestandsaufnahme

Du lebst vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst hast. Nun hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Die gute Nachricht: Du kannst deiner Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren. Am besten beginnst du mit einer Bestandsaufnahme.

Normale Sorgen kennen wir alle. Sie dauern nicht so lange an und münden häufig in die Lösung des Problems. Wir können auch meist umschalten, weg von den Sorgen, hin zu angenehmeren Themen. Die normalen Sorgen haben durchaus eine sinnvolle Funktion. Sie sollen uns helfen, uns auf Herausforderungen vorzubereiten, sie zu vermeiden oder zu lösen. Ganz anders sieht es bei der generalisierten Angststörung aus.

Die folgende Checkliste gibt dir erste Hinweise, ob du möglicherweise unter einer generalisierten Angststörung leidest. Sie kann jedoch nicht die Diagnose einer psychologisch geschulten Fachperson ersetzen. Beantworte die folgenden Fragen bitte offen und ehrlich.

Checkliste Angst

Kreuze die für dich zutreffenden Symptome an.



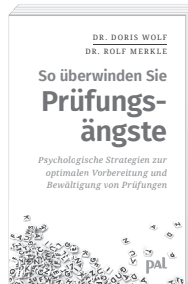
Hast du in den letzten 6 Monaten oder länger mindestens vier der folgenden Symptome bemerkt?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern | <input type="checkbox"/> Angst, ohnmächtig zu werden |
| <input type="checkbox"/> kalte Schweißausbrüche | <input type="checkbox"/> Angst, auszurasen |
| <input type="checkbox"/> Zittern oder Beben | <input type="checkbox"/> Muskelverspannungen, akute oder chronische Schmerzen |
| <input type="checkbox"/> einen trockenen Mund | <input type="checkbox"/> Ruhelosigkeit und Unfähigkeit zum Entspannen |
| <input type="checkbox"/> Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot | <input type="checkbox"/> Nervosität und Anspannung |
| <input type="checkbox"/> ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich | <input type="checkbox"/> ein Kloßgefühl im Hals oder Schluckbeschwerden |
| <input type="checkbox"/> Übelkeit und Brechreiz | <input type="checkbox"/> übertriebene Reaktionen auf kleine Überraschungen oder Erschreckt-Werden |
| <input type="checkbox"/> Schwindel, Benommenheitsgefühle | <input type="checkbox"/> Konzentrationsschwierigkeiten, Leeregefühl im Kopf wegen Sorgen oder Angst |
| <input type="checkbox"/> ein allgemeines Schwächegefühl | <input type="checkbox"/> anhaltende Reizbarkeit |
| <input type="checkbox"/> das Gefühl, alles um dich herum sei unwirklich | <input type="checkbox"/> Einschlafstörungen aufgrund von Grübeln und Gedanken an Sorgen |
| <input type="checkbox"/> Angst, keine Kontrolle mehr zu haben | |
| <input type="checkbox"/> Angst, verrückt zu werden | |
| <input type="checkbox"/> Angst, sterben zu müssen | |
| <input type="checkbox"/> das Gefühl, zu ersticken | |
| <input type="checkbox"/> Kribbeln oder Taubheitsgefühle | |

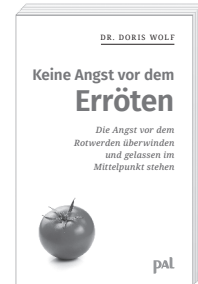
Ratgeberbestseller von Dr. Doris Wolf und Dr. Rolf Merkle zum Thema Ängste, Phobien und Panikzustände



Doris Wolf
**Ängste verstehen
und überwinden**
ISBN 978-3-910253-12-4



Doris Wolf/Rolf Merkle
**So überwinden Sie
Prüfungsängste**
ISBN 978-3-923614-36-3



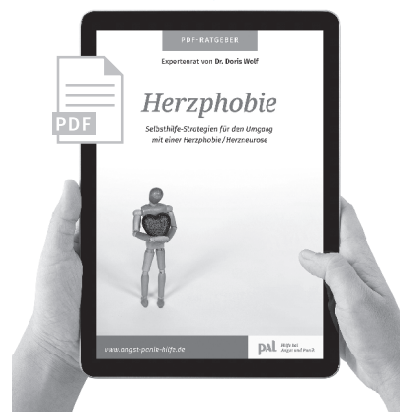
Doris Wolf
**Keine Angst vor
dem Erröten**
ISBN 978-3-923614-59-2

Exklusiv im PAL Onlineshop: Digitale PDF-Ratgeber Angst-Panik-Hilfe

Diese PDF-Ratgeber sind für
€ (D) 10,00 erhältlich:

- Herzneurose/Herzphobie
- Angst vor Krankheiten
- Generalisierte Angststörung
- Angst vorm Erbrechen/Emetophobie
- Soziale Angst/Soziale Phobie
- Angst zu zittern
- Panikstörung
- Redeangst und Sprechangst
- Angst zu versagen
- Angst vor Ablehnung
- Höhenangst
- Angst, hässlich zu sein
- Platzangst/Agoraphobie
- Angst vor Kritik
- Angst vor geschlossenen Räumen/
Klaustrophobie
- Angst vor Spinnen/Arachnophobie
- Angst, nein zu sagen

Einfach zu bestellen unter:
[https://shop.palverlag.de/
collections/angst-ratgeber](https://shop.palverlag.de/collections/angst-ratgeber)



Alle PAL Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in
unserem PAL Onlineshop: shop.palverlag.de



Das Praxisbuch
zum Ratgeberklassiker
mit über 350.000
verkauften Exemplaren



Werde aktiv und stelle dich deinen Ängsten – ich begleite dich dabei und zeige dir Schritt für Schritt, wie es funktioniert

In „Ängste verstehen und überwinden“ bietet die Psychotherapeutin und Bestsellerautorin **Dr. Doris Wolf** seit über 35 Jahren psychologische Strategien zum Umgang mit allen Arten von Angstzuständen an. Dieses Arbeitsbuch ergänzt den Ratgeberbestseller und zeigt Schritt für Schritt, wie du praxiserprobte Methoden wie die ABC-Analyse oder die Konfrontationstherapie selbst anwenden kannst, um deine Ängste und Sorgen zu überwinden.

Mit verständlichen Infografiken, hilfreichen Selbsttests, einfach umsetzbaren Übungen und Selbsttrainings sowie Einschreibeseiten und Arbeitsvorlagen.

„Unsere Angstgefühle erzeugen wir in uns selbst, aber wir alle besitzen auch die Fähigkeit, sie abzubauen. Ich helfe dir dabei, mit angstmachenden Gedanken und Panikgefühlen umzugehen, deine Lebenseinstellungen zu verändern und körperliche Angstreaktionen loszuwerden. So wird auch für dich ein unbeschwertes Leben wieder möglich!“

Deine Doris Wolf

