

Angst und Einsamkeit überwinden



Ein Ratgeber von

Ulrich Heister

Heilpraktiker



© Text und Bilder: Ulrich Heister.
Alle Rechte vorbehalten.
Veröffentlichung, auch auszugsweise,
und Upload auf eigene oder fremde
Internetseiten untersagt.
Sie dürfen das PDF gerne speichern und
unverändert weitergeben.
Jegliche Verwertung bedarf der
ausdrücklichen Genehmigung.

Alle Ratschläge und Aussagen sind allgemeiner Natur. Sie
ersetzen keine Diagnose und keine Therapie. Für die
etwaige Anwendung und Umsetzung sind Sie selbst
verantwortlich.

Impressum:
Ulrich Heister
Kardinal-Cardijn-Straße 3
47918 Tönisvorst
www.ulrich-heister.de

„Wie werde ich meine Angst los?“

Ursachen, Folgen – und drei konkrete Wege aus der Angst

Alle Menschen berührt das Thema Angst. Angst ist ein Grundgefühl, das uns eigentlich schützen soll. Die konkrete Furcht vor einem heranfahrenden LKW ist durchaus begründet und sinnvoll, wenn ich mitten auf einer Straße stehe. Manchmal nervt Angst aber auch einfach nur. Sie ist da, ohne konkrete Bedrohung oder ohne ersichtlichen Grund; so wie etwa die Angst vor Spinnen oder die Flugangst. In diesem Heft nähern wir uns diesem Phänomen an und halten nach Lösungsansätzen Ausschau. Abschließend zeige ich Ihnen drei mögliche Wege, wie Sie mit Ängsten umgehen und sie loswerden können.

Konkrete Bedrohung oder diffuse Angst?

Bei konkreten Bedrohungen hilft es, die Situation zu verlassen. Ich verlasse die Straße, wenn ein Fahrzeug kommt. Ich nähere mich nicht dem Abgrund. Ich suche eine Geldquelle, um die Miete zahlen zu können. In solchen und ähnlichen Situationen können aktive Handlungen die Lösung darstellen, indem sie die Ursache der Angst beseitigen.

Anders sieht es bei Ängsten aus, deren Grund nicht offensichtlich ist. Warum hat jemand Angst vor einer Spinne? Hier in Mitteleuropa sind sie normalerweise harmlos. Warum hat jemand Angst vor dem Fliegen, fährt aber mit dem Auto ohne Probleme wöchentlich hunderte Kilometer, was

statistisch nachweisbar um ein Vielfaches gefährlicher ist? Warum hat jemand Angst, vor einer Gruppe zu sprechen, obwohl er davon ausgehen kann, dass die Zuhörer ihm wohlgesonnen sind? Hier müssen wir tiefer gehen.

Man kann alles auch mit Angst tun!

Es ist grundsätzlich möglich, Dinge trotz beziehungsweise mit dem Gefühl der Angst zu tun: Auf Spinnen zuzugehen und sie anzufassen. In das Flugzeug einzusteigen und loszufliegen. Sich auf die Bühne zu stellen und Vorträge zu halten. Die wiederholte Erfahrung, dass es doch gut ging und das Befürchtete nicht eingetreten ist, schleift die Angst ab, und irgendwann verschwindet sie ganz. Doch eine solche Herangehensweise ist sehr unkomfortabel. Sie erfordert viel Mut und ist jedes Mal mit einer großen Überwindung verbunden.

Neben den Ängsten vor etwas Bestimmtem können sich auch diffuse Ängste zeigen, die als grundlegendes Gefühl wahrgenommen werden. Beispielsweise stellt sich morgens nach dem Aufwachen ein Gefühl von übler Ungewissheit oder eine unbestimmte Existenzangst ein. Manchmal sind Ängste an Handlungen geknüpft, beispielsweise das Leeren des Postkastens. Es wird eine Beklemmung gespürt, gekoppelt mit der Sorge, dass schlechte Nachrichten in der Post sein könnten, obwohl dazu eigentlich kein Grund besteht.

Woher kommt diese Angst nur?

Der Auslöser ist häufig nicht zu erkennen, die Angst scheint einfach so aufzutauchen. Dies lässt es meistens unmöglich erscheinen, diese Ängste in den Griff zu bekommen: Wie soll man etwas bearbeiten, das einfach da ist und dessen Ursache sich nicht beseitigen lässt, weil sie gar nicht bekannt ist?

Dazu muss man sich zuerst verdeutlichen, woher solche diffusen Ängste überhaupt kommen. Denn tatsächlich hat jede Angst einen Auslöser, eine Ursache. Menschen werden nicht mit Ängsten geboren. Diese sind in der Regel Widerspiegelungen alter, vergessener Erfahrungen. Ängste werden meistens durch verletzende, überwältigende oder überfordernde Erlebnisse entwickelt. In der Regel wurden ein Verlust, Alleinsein, ein Gefühl der Ohnmacht oder Hilflosigkeit erlebt. Die starke emotionale Ladung brennt das Erlebnis in das Nervensystem ein. Die Art der Angst, die entsteht, muss der Ursache nicht ähnlich sein.

Der Angst vor Spinnen liegt selten ein Erlebnis mit Spinnen zugrunde. Oft stehen dahinter in Wirklichkeit etwa Missbrauchserfahrungen oder andere verdrängte Verletzungen. Die Angst vor schlechten Nachrichten im Briefkasten kann auf einem frühen Erlebnis basieren, in dem sich das Kind sich einer Situation nicht gewachsen fühlte, förmlich von ihr überwältigt wurde.

Wenn Ängste die Lebensqualität einschränken

Die Wiederholung einer Angst kann einen Automatismus entstehen lassen. Das Gefühl wird hervorgerufen, wenn ein bestimmter Reiz ausgelöst wird. Beispiel: Ein Kind fühlt sich häufig alleingelassen, weil sein alleinerziehender Vater trinkt und sich nicht adäquat um es kümmert. Es ist möglich, dass dieser Mensch später Angst empfindet, wenn er mit alkoholisierten Menschen zu tun hat.

Die Lebensqualität und die Lebensfreude werden von Ängsten stark dezimiert. Die Betroffenen fühlen sich oft hilflos im Angesicht ihrer Empfindungen und denken, etwas stimme mit ihnen nicht. Manche versuchen ihr Dilemma zu lösen, indem sie sich mit ihren Zuständen arrangieren, oder sie vermeiden alle Situationen, in denen die Ängste auftreten könnten.

Dies schränkt die eigenen Möglichkeiten sehr ein und manche Lebensbereiche können gar nicht gelebt werden. Zudem verlagern sich die Ängste damit meistens nur, gehen aber nicht weg, so dass die Zahl der potenziell bedrohlichen Situationen ständig wächst.

Die gute Nachricht: Ängste kann man wieder loswerden!

Die gute Nachricht ist: Da Ängste erworben sind, lassen sie sich, die nötige Bereitschaft vorausgesetzt, auch wieder auflösen. Der Weg, die Angst zu überwinden, hängt vor allem davon ab, wie stark die emotionale Ladung des zugrunde liegenden Erlebnisses ist und wie tief es sich ins Bewusstsein

geprägt hat. Im Folgenden nenne ich drei Möglichkeiten, wie man vorgehen kann, um die Ängste zu überwinden, begonnen mit nicht so starken Ängsten bis hin zu sehr starken.

Drei Wege aus der Angst

1. Für ein anderes Gefühl entscheiden

Machen Sie sich klar, dass die Angst, die Sie empfinden, ein Gefühl ist, wie jedes andere. Sie selbst erzeugen dieses Gefühl, niemand anders. Entscheiden Sie sich bewusst, ein anderes Gefühl statt der Angst zu empfinden. Dieses Gefühl können Sie erzeugen, in dem Sie sich an eine Situation erinnern, in der Sie sich wohlgeföhlt haben. Angenommen, Sie werden mit einem Angstgeföhlt wach. Erinnern Sie sich absichtsvoll an einen Moment in einem Urlaub, den Sie sehr genossen haben. Erleben Sie diese Erinnerung in ihrer Vorstellung mit all Ihren Sinnen. Machen Sie sich diese Herangehensweise zur Gewohnheit – ersetzen Sie also die unerwünschte Angewohnheit durch eine bewusst gewählte. Nach einer gewissen Zeit wird die Angst nicht mehr auftreten. Das ist tatsächlich in vielen Fällen genauso einfach, wie es klingt. Ich habe es bei Klienten erlebt, dass sich, konsequente Anwendung voraussetzt, selbst jahrzehntealte Ängste auflösten. Es steckt eben viel Wahrheit in dem Spruch, dass der Mensch ein Gewohnheitstier sei.

2. Mit Methode und nach Anleitung bearbeiten

Nutzen Sie die Methode, die ich in meinem Blog im Artikel <http://www.ulrich-heister.de/bewusstseinsblog/die-methode-einfuehrung> beschrieben habe. Dort ist ein Beispiel mit der Bearbeitung einer Angst beschrieben. Diese Methode ist sehr machtvoll, weil sie alle Ebenen anspricht, die zur Auflösung von persönlichen Mustern notwendig sind: die mentale, emotionale und neuronale. Ich empfehle zu Anfang nicht mit stark geladenen Themen anzufangen. Üben Sie den Umgang mit der Methode zuerst mit einfacheren Themen und machen Sie sich mit ihr vertraut.

Wenn Sie die Anleitung beachten, können Sie höchstwahrscheinlich bereits nach einigen Anwendungen mit einer Linderung rechnen. Denken Sie daran, wie in dem verlinkten Beitrag beschrieben, auch weitere Aspekte zu behandeln, die in Ihr Bewusstsein treten.

3. Professionelle Unterstützung holen

Gelingt es Ihnen mit den vorgestellten Ansätzen nicht selbst, Ihre Angst zu überwinden, suchen Sie sich am besten erfahrene Hilfe. Wenn die empfundene Bedrohung sehr hoch ist, wenn die Ängste den Alltag massiv einschränken oder sich gar das Empfinden einstellt, dass sie gar nicht mehr zu handhaben sind, dann sollten Sie nicht zu lange allein damit bleiben, sondern schnell handeln. Das gilt auch für Ihnen nahestehende Menschen, bei denen Sie so etwas beobachten. Es ist keineswegs eine Schwäche, sondern zeugt im Gegenteil

von Selbstreflektion und Lösungsorientiertheit, sich bei bestimmten Problemen professioneller Unterstützung zu versichern.

Wie viele Sitzungen eine solche psychotherapeutische Behandlung umfassen soll, lässt sich nicht pauschal sagen. Meiner Erfahrung nach lassen sich aber gerade Ängste sehr gut behandeln. Bei vielen Ängsten stellt sich bereits nach einer Sitzung eine nachhaltige Besserung ein; manchmal sind zwei oder drei Sitzungen erforderlich, um komplexeren Ängsten auf den Grund zu gehen. Das hängt von vielen Faktoren und den persönlichen Mustern und Strukturen des einzelnen ab. Oft verschwinden mit der Angst auch andere Probleme oder Einschränkungen wie von selbst gleich mit.

Stellen Sie sich vor, Sie haben Ihre Angst aufgelöst. Sie haben endlich die Selbstbestimmung in den betroffenen Bereichen zurückgewonnen! Es ist also lohnenswert, die eigenen Ängste anzugehen; am besten sofort.



Vier Wege, das Alleinsein zu überwinden

Alleinsein kennt jeder in der einen oder anderen Ausprägung. Meistens ist es vorübergehend, weil vielleicht niemand Zeit hat, etwas gemeinsam zu unternehmen. Oder wir fühlen uns im Stich gelassen, weil jemand eine Zusage nicht einhält. Manchmal trifft es uns schwerer, weil wir einen geliebten Menschen verloren haben. Es kann aber auch zu einem Dauerzustand werden: Wenn keine Bezugsperson mehr vorhanden ist, sich scheinbar grundlos ein Gefühl von Einsamkeit einstellt oder es schwerfällt Kontakte herzustellen. Dieser Artikel zeigt Wege aus dem Alleinsein.

Die größte Angst

Wir gehen meistens davon aus, dass die größte Angst des Menschen, die vor dem Tod ist. Untersuchungen zeigten jedoch, dass dies nicht stimmt. Die größte Angst des Menschen ist es, nicht dazu zu gehören. Das mag überraschen. Es zeigt jedoch auch, warum eine Strafe so schmerzhaft ist, in deren Folge jemand zurückgewiesen oder ausgegrenzt wird. „Geh auf Dein Zimmer! Wenn du dich wieder benehmen kannst, darfst du wieder kommen.“ „Schrei nicht so rum, geh auf die stille Treppe!“ „Wenn du mit der noch einmal sprichst, verlasse ich dich!“ Eine Androhung von Trennung wird in einer Beziehung relativ häufig als Manipulationsmittel angewendet. Bis in das Mittelalter war die Verbannung eine schwere Strafe, die angewendet wurde, wenn jemand gegen die Regeln der

Gemeinschaft verstoßen hatte. In dieser, aber auch in früheren Zeiten, war es sehr schwer ohne Schutz und Versorgung durch die Gemeinschaft zu überleben. Vielleicht trägt diese Prägung aus der menschlichen Vergangenheit mit dazu bei, warum Alleinsein für uns so schwer ist.

Zugehörigkeit ist ein menschliches Grundbedürfnis

Betrachten wir das Wort genau, stellen wir etwas Interessantes fest: Alleinsein heißt eigentlich, mit allem eins zu sein. Das ist letztlich ein sehr angenehmer Zustand, den praktisch jeder Mensch, egal, ob er es weiß oder nicht, anstrebt. Wir tragen alle einen Trennungsschmerz in uns, der entstand, als sich unsere Person entwickelte. Diesen Schmerz möchten wir überwinden und zur Ganzheit zurückfinden. Im Zustand des Alleinseins im wörtlichen Sinne gibt es keinen anderen, da es nur eine Einheit gibt, die erfahren wird. Einheit zu erfahren ist identisch mit dem Empfinden von Liebe. Wobei „erfahren“ und „empfinden“ hier eigentlich keine geeigneten Wörter sind, da hier niemand mehr ist, der erfahren oder empfinden könnte, denn die Selbstidentifikation hat sich in der Einheit aufgelöst.

Da stellt sich die Frage, wie es dazu kam, dass dieser eigentlich positive Begriff heute in der Regel ganz anders verwendet wird. Das Gleiche gilt für das Wort „Einsamkeit“. Es beschreibt im eigentlichen Sinne auch den Zustand des Eins-Seins. Beiden Fällen, Einsamkeit in der Einheit und Einsamkeit aufgrund von

Isolation, ist gemein, dass kein anderer vorhanden. Im zweiten Fall wird das Nichtvorhandensein eines anderen als Schmerz erfahren, da Zugehörigkeit ein menschliches Grundbedürfnis ist.

Einsamkeit überwinden

Um den Zustand der Einsamkeit gibt es grundsätzlich zwei Wege: Den nach Außen und den nach Innen. Ersterer würde bedeuten, die (gefühlte) Isolation zu verlassen und Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen. Es wäre möglich Veranstaltungen zu besuchen, wie Ausstellungseröffnungen, Konzerte, Seminare oder Kurse, in denen es leicht ist, Verbindung zu anderen Menschen aufzunehmen. Eine Möglichkeit, mit dem anderen eine Verbindung aufzubauen ist leicht gefunden. Kommt das Gespräch in Gang und ist der andere sympathisch, kann man sich zu weiteren Treffen verabreden und es entsteht vielleicht eine Freundschaft oder Partnerschaft. Das klappt vielleicht nicht sofort und es ist der Besuch mehrerer Veranstaltungen nötig, bis sich erste Erfolge abzeichnen, aber jede Unternehmung ist eine Möglichkeit zu üben. So könnte der Weg nach außen aussehen, theoretisch.

Im Inneren liegt der Schlüssel

Wer sich schon einmal einsam gefühlt hat weiß, dass es sehr schwer sein kann, diese Schritte nach außen zu unternehmen. Es funktioniert, wenn die Ursache für die Einsamkeit lediglich

darin besteht, dass man sich nicht um Begegnungen bemüht hat. Doch meistens liegen die Ursachen tiefer. So kann sein, dass jemand viele Kontakte hat, zum Beispiel bei der Arbeit oder im Verein, sich aber trotzdem einsam fühlt. Um eine Lösung zu finden, ist es sinnvoll zu untersuchen, was Einsamkeit eigentlich ist.

Einsamkeit ist keine Charaktereigenschaft, kein Makel und sie ist nicht unüberwindlich. Sie ist ein Gefühl. Die Ursachen dieses Gefühls können vielfältig sein. Manche fühlen sich einsam, weil sie keinen Austausch mit anderen Menschen haben. Andere haben Austausch mit anderen, fühlen sich aber einsam, weil sie niemanden haben, mit dem sie über das sprechen können, was sie im Innersten bewegt oder weil sie sich nicht verstanden fühlen. Wieder andere haben viele Freunde, aber keinen Lebenspartner, und fühlen sich deswegen einsam. Es kommt auch vor, dass jemand ein ständiges Grundgefühl der Einsamkeit hat, ohne, dass ein Grund dafür bekannt wäre.

Die tatsächlichen Ursachen liegen fast immer im Innern. Es ist möglich allein zu sein, auch über längeren Zeitraum, ohne sich einsam zu fühlen. Einsamkeit resultiert meistens eher aus der Bewertung der eigenen Situation. Die Bewertung resultiert aus einem Mangelgefühl oder einem Vergleich mit anderen. Einer der sinnvollsten Wege um die Einsamkeit zu überwinden, ist meiner Meinung nach, Frieden mit sich selbst und der eigenen Situation zu finden, ohne diese nötigerweise zu verändern. Das

Gefühl des Alleinseins ist tatsächlich von den äußeren Umständen unabhängig. Natürlich sind wir Menschen soziale Wesen und gehören in eine Gemeinschaft, doch das Leiden unter dem Alleinsein ist am leichtesten zu beenden, indem wir mit uns selbst ins Reine kommen und Erfahrungen aus der Vergangenheit hinter uns lassen.

Frieden finden mit sich selbst

Hier sind einige Gründe für das Alleinsein: Jemand fühlt sich minderwertig. Jemand ist der Meinung nicht liebenswert zu sein. Jemand hat zu hohe Ansprüche an sich selbst. Jemand meint, den Ansprüchen andere nicht zu genügen. Jemand mag sich selbst nicht. Jemand empfindet die Welt als feindlich. Es scheint niemanden, der passt. Jemand trägt Groll mit sich herum. Jemand ist verletzt worden. Jemand ist enttäuscht worden. Jemand kann Nähe nicht ertragen. Jemand meint, seinen Freiraum haben zu müssen. Jemand fühlt sich nicht frei, zu tun, was er möchte.

Diese Gründe können sowohl ein generelles Gefühl der Einsamkeit oder einen Mangel an Bezugspersonen erzeugen. Es zeigt sich deutlich, dass die Ursache in dem Betreffenden selbst liegt. Ja, es mag sein, dass er oder sie von einer anderen Person verletzt oder enttäuscht wurde, aber es ist seine Verantwortung, wie er oder sie darauf reagiert und daran festhält. So befreien Sie sich vom Gefühl der Einsamkeit:

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre eigenen Erlebnisse und Gefühle.

Was Sie tun können, um Ihre Situation zu verändern

1. Die erste Möglichkeit ist bereits oben beschrieben. Werden Sie aktiv, gehen Sie raus und lernen Sie Menschen kennen (sofern zu wenige Menschen in Ihrem Leben das Problem sind).

2. Erlauben Sie selbst, Ihre Einsamkeit zu spüren. Einsamkeit ist ein Gefühl. Es hat aus sich selbst heraus keine Bedeutung. Außer: Gefühle wollen gefühlt werden. In der Regel lösen sie sich auf, wenn sie bis zum Ende gefühlt wurden. Und das geht so: Legen Sie Ihren Widerstand und Ihre Bewertungen so gut wie möglich zur Seite. Fragen Sie sich, was in Ihnen ist, dass Sie einsam sind. Sind da ein Groll, eine Verletzung oder Vorwürfe? Haben sie bestimmte Überzeugungen, die sie ausbremsen? Fühlen Sie sich selbst nicht wert zu bekommen, was Sie sich wünschen? Haben Sie ein Verhalten, dass Sie bei anderen anecken lässt? Lassen Sie sich ganz in das Gefühl des Alleinseins hineinfallen. Fühlen Sie die Traurigkeit, Verzweiflung, Hilflosigkeit oder was sonst damit verbunden ist. Lassen Sie sie raus. Es kommt dann der Moment, indem sich das Gefühl plötzlich auflöst und sich Frieden einstellt. Meisterns ist das verbunden mit einer Erkenntnis. Es ist für manche nicht einfach dies allein zu tun. Vertrauen Sie sich einem Freund oder einer Freundin an.

3. Sie können auch eine Methode anwenden, die Sie unter <http://www.ulrich-heister.de/bewusstseinsblog/die-methode-einfuehrung> finden, um das Gefühl der Einsamkeit aufzulösen. Tun Sie dies Schritt für Schritt. Seien Sie geduldig mit sich selbst. Seien Sie ehrlich sich selbst gegenüber. Vergeben Sie, hören Sie auf, sich selbst und andere abzuwerten und zu vergleichen. Überprüfen und bereinigen Sie Ihre eigenen Glaubenssätze in Bezug auf die Einsamkeit, denn diese definieren, wie Sie sich selbst erleben.

4. Sollten Sie sich selbst nicht aus der Einsamkeit befreien können, suchen Sie sich professionelle Hilfe. Es ist relativ leicht, die Ursachen der Einsamkeit zu finden und aufzulösen. Ein unabhängiger Standpunkt kann Ihnen neue Perspektiven geben und Sie dabei unterstützen, sich von den Gründen für das Gefühl der Einsamkeit zu befreien. Machen Sie vielleicht einen Termin mit mir.

Sie werden staunen, wie relativ einfach es ist, den Zustand der Einsamkeit hinter sich zu lassen. Menschen, die sich allein fühlen, haben häufig einen Grund dazu. Entziehen Sie vergangenen Erlebnissen oder den Erinnerungen ihre Macht über Sie. Befreien Sie sich in einen Raum des Selbstvertrauens und der Lebendigkeit hinein.

Eine Therapie kann sehr helfen!

Leiden Sie immer wieder mal unter Ängsten, Zwängen oder Panik? Fühlen Sie sich einsam? Erleben Sie wiederkehrenden Situationen oder Zuständen, die Sie nicht wünschen? Möchten Sie Ihre Lebensqualität steigern? – Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Probleme und Schwierigkeiten zu lösen. Befreien Sie sich von Belastungen, gewinnen mehr Klarheit, finden Sie Frieden und gestalten Sie Ihr Leben nach Ihren Wünschen.

In der ersten Sitzung gewinne ich einen ersten Eindruck Ihrer Thematik, und wir richten uns gemeinsam auf ein Therapieziel aus. Weiter geht es mit Einzelsitzungen, in denen wir Ihre Probleme bearbeiten und deren Ursachen auflösen. Die Therapiesequenz schließen wir ab, wenn Sie ein zufriedenstellendes Ergebnis erzielt haben.

Erfahrungsgemäß sind nicht viele Sitzungen erforderlich. Moderne und zeitgemäße Therapiemethoden bringen häufig schon nach der ersten Sitzung spürbare Verbesserungen.

Wenn Sie von weiter her anreisen, ist auch ein intensives gemeinsames Arbeiten über mehrere Stunden möglich. Anschließend kann ich Sie beispielsweise weiter auch per Skype-Videositzung begleiten.

Melden Sie sich bei mir zu einem kostenfreien Informationsgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören!



Ulrich Heister, Jahrgang 1966, ist seit 1995 als Heilpraktiker in eigener Praxis tätig. Seine Schwerpunkte sind die Psychotherapie, die Psychosomatik und das Bewusstseinstraining.

In seiner Sprechstunde arbeitet er mit Klienten vor allem in Einzelsitzungen, unterstützt aber auch Teams in Unternehmen. „Wie funktioniert das?“, lautet die Frage, die er seit jeher dazu antrieb, hinter die Dinge zu schauen und das scheinbar Offensichtliche näher zu ergründen. Deswegen wurde er Naturwissenschaftler.

Als in diesem Bereich für ihn die meisten Fragen beantwortet waren, dehnte sich sein Interesse auf das menschliche Dasein aus: „Was heißt es, Mensch zu sein? Was ist der Urgrund der Existenz? Warum leiden Menschen? Wie kann man ihnen helfen, ihre Probleme zu lösen und tatsächliche Verbesserungen im eigenen Leben zu erreichen?“

Er absolvierte mehrere Zusatzausbildungen. Dabei wurde ihm klar, dass die Ursache von Leiden hauptsächlich im Bewusstsein liegt und darüber auch die meisten Beschwerden geheilt und Probleme gelöst werden können. Hier setzt sein eigener Behandlungsansatz an. Dazu wendet Ulrich verschiedene Methoden an, unter anderem Hypnose und weitere effiziente Formen der Bewusstseinsarbeit.

Praxis für Psychotherapie und Hypnose

Ulrich Heister

Heilpraktiker

Kardinal-Cardijn-Straße 3
47918 Tönisvorst
Telefon: 02151 78 67 72

E-Mail: mail@ulrich-heister.de
Internet: ulrich-heister.de
Blog: mentale-revolution.de

Laden Sie hier weitere Ratgeber herunter:

<http://ulrich-heister.de/downloads>

Möchten Sie von Neuerscheinungen erfahren?

Abonnieren Sie einfach meinen Newsletter:

<http://www.ulrich-heister.de/bewusstseinsblog/newsletter>