

## Lernen Sie sich neu kennen



Entdecken Sie, wie Sie

- Ihr Denken und Handeln optimieren
- Innere Konflikte lösen
- Ziele formulieren und erreichen
- Zugang zu inneren Ressourcen erhalten
- Körpersignale verstehen und nutzen
- Sich in Ihrer Haut wohlfühlen

**Nutzen Sie Ihre Potentiale!**

Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie ein

**kostenloses und unverbindliches Erstgespräch**

 02041 693740  0163 905 1993



Peter M. Göddertz

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Mitglied im:

Deutschen Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren e.V.





Institut für Veränderungsarbeit

**Peter M. Göddertz**

Heilpraktiker (Psychotherapie)

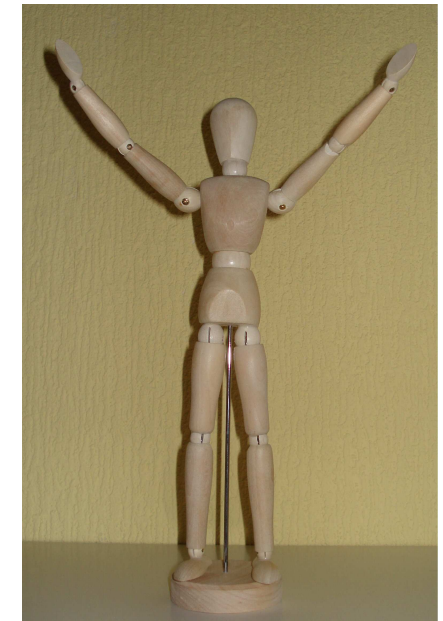
Germaniastraße 11 - 46236 Bottrop

 02041 693740  0163 905 1993

[www.ressourcenconsulting.de](http://www.ressourcenconsulting.de)

[www.nlp-easy.de](http://www.nlp-easy.de)

# ENDLICH ANGSTFREI LEBEN



Höhenangst, Angst vor Tieren, Angst vor einer Gruppe zu sprechen, Flugangst, Prüfungsangst, Angst vor Bewerbungsgesprächen ....

**Sie können etwas tun**

Vereinbaren Sie ein

**kostenloses und unverbindliches  
Erstgespräch**

[www.RessourcenConsulting.de](http://www.RessourcenConsulting.de)  
[www.nlp-easy.de](http://www.nlp-easy.de)

## Angst, eine sinnvolle Funktion

### Das kennen Sie ...

... erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck, flachere und schnellere Atmung, Schwitzen, Zittern, Schwindelgefühl sind nur einige der Körperreaktionen. Diese Symptome sind normale psycho-/physiologische Reaktionen, die bei Gefahr die körperliche oder seelische Unversehrtheit, im Extremfall also das Überleben sichern sollen.

### Nutzen ...

... Angst hat als Vermeidungsreaktion oder als Erwartung von unangenehmen, beeinträchtigenden Ereignissen durchaus eine bedeutende und sinnvolle Warnfunktion.

### Sie sollten etwas verändern ...

... wenn Ihre Angst unbegründet ist und Sie daran hindert Ihr Leben so zu leben wie Sie es sich wünschen..

### Und

Die Entscheidung liegt bei Ihnen.

## Angst kann hinderlich sein

### Welche Angst haben Sie?

Die Angst vor dem Fliegen  
Die Angst vor einer Gruppe zu sprechen  
Die Angst vor Prüfungen  
Die Angst vor Bewerbungsgesprächen  
Die Angst vor Tieren  
Die Angst vor Höhen  
Die Angst davor Fehler zu machen  
Die Angst Dienstleistung anzubieten ...

### Entwicklungspotential

Jede Persönlichkeitsentwicklung geht mit der Überwindung von Angst einher. Gelingt dies nicht, dann wird mit jedem Vermeiden dieser Situation die Mauer der Angst höher.

### Was können Sie tun?

So wie im technischen Bereich immer speziellere Werkzeuge für bestimmte Problemstellungen entwickelt wurden, so werden auch in der Therapie immer wirksamere Methoden zur Bearbeitung von ungewünschten Verhaltensweisen entwickelt.

### Und

Veränderungen sind heute schneller möglich.

## Die Wege sind verschieden

### Das Ziel ist gleich

Je nach persönlicher Lebensgeschichte und Bewertung, nach Vorerfahrungen und Ihrer Einstellung zu den Verfahren, stehen unterschiedliche Methoden zur Verfügung. Von der Klassischen Verhaltenstherapie über das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP), dem systemisch- lösungsorientierten Ansatz, bis hin zu Klopfakupressur (EFT) erstreckt sich das Feld der Möglichkeiten.

### Es ist Ihr Ziel

Wichtig ist nur, daß Sie Ihr persönliches Ziel erreichen und mit dem Ergebnis gut leben können und wollen. Jeder Schritt wird deshalb mit einem Auswirkungs-Check abgeschlossen. Hier können Sie noch einmal überprüfen, ob das gesteckte Ziel mit Ihren persönlichen Wertevorstellungen und Lebensplanungen im Einklang steht.

Es soll eine Hilfe zur Selbsthilfe sein.

### Und

Es kostet nicht die Welt 60,- Euro / Sitzung