

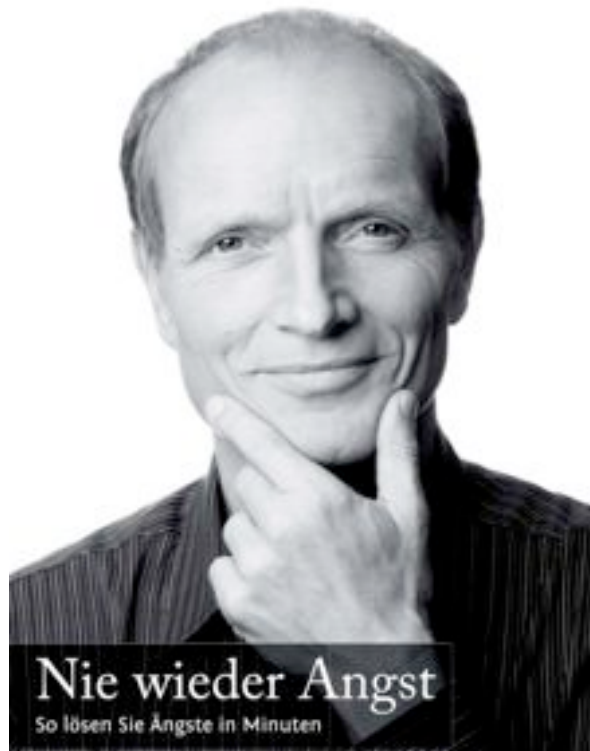
INTERVIEW

Nie wieder Angst

Hypnose-Doktor Dr. Norbert Preetz im Gespräch über sein Selbsthilfe-Buch

Magdeburg (hh). Mit dem Buch „Nie wieder Angst“ zeigt der Hypnose-Doktor aus Magdeburg wie sich Ängste in Minuten lösen lassen. Was das bringt, verrät Dr. Norbert Preetz im Gespräch mit Herbert Hofmann.

Dr. Norbert Preetz



Wie sind Sie darauf gekommen, das Buch „Nie wieder Angst“ zu schreiben?

Seit vielen Jahren sehe ich in der Arbeit in meiner Praxis aber auch in Seminaren mit Patienten und Geschäftsleuten, dass man vielen Menschen mit relativ einfachen Mitteln helfen kann, Ängste zu überwinden. Das Gute ist, dass man diese Methoden auch als Selbsthilfemethoden nutzen kann, denn die beste Hilfe ist immer noch die Hilfe zur Selbsthilfe. Wenn jemand gelernt hat, eine

Angst zu überwinden, kann er sein erworbenes Wissen dazu nutzen, auch andere Ängste und Blockaden zu überwinden.

Das Buch ist ein Buch aus der Praxis für die Praxis. Es gibt dem Leser Selbsthilfemethoden an die Hand, die nicht nur nützlich dabei sind, Ängste zu überwinden, sondern auch das eigene Leben wieder autonom zu gestalten.

Wen sprechen Sie damit an?

Das Buch wendet sich an alle Menschen, die selbst unter Ängsten und Blockaden leiden oder die mit Menschen zu tun haben, beispielsweise Ärzte, Therapeuten, Trainer, Erzieher und Lehrer. Es richtet sich an Menschen, die spüren, dass Unsicherheiten, Ängste, Hemmungen und Blockaden sie hindern, gesünder, glücklicher und erfolgreicher zu sein. Es spricht den Berufstätigen an, der beispielsweise Angst vor öffentlichem Reden hat, Ängste vor Autoritätspersonen, Versagensängste, Ängste vor Erfolg oder Misserfolg oder Angst, sich den nächsten Herausforderungen in der beruflichen Entwicklung zu stellen. Schüler und Studenten können Prüfungsängste und Leistungsblockaden überwinden und beispielsweise leichter lernen sowie Konzentration und Gedächtnis verbessern und somit vorteilhaftere Leistungen erbringen. Besonders hilfreich sind die Methoden aus dem Buch für Menschen, die unter spezifischen Ängsten und Phobien leiden.

Beispiele für spezifische Phobien sind Tierphobien wie die Angst vor Hunden, Schlangen oder Spinnen, situative Phobien wie die Angst vor Brücken, Tunneln, Fahrstühlen und Höhen, außerdem Angst vor engen Räumen, vor Prüfungen, vor Spritzen oder vor Dunkelheit.

Lassen sich alle Ängste lösen?

Es gibt kein Allheilmittel, mit dem alle Ängste gelöst werden können. Auf der anderen Seite zeigt es sich, dass man viele Ängste erstaunlich schnell lindern oder überwinden kann, selbst wenn sie schon lange bestehen und bisherige Versuche, sie zu überwinden, keinen Erfolg gebracht haben.

Wie vielen Menschen haben Sie bislang bereits helfen können?

Weil die Angstbehandlung nur sehr wenige Sitzungen erfordert und weil ich neben meiner Praxistätigkeit in Seminaren mit sehr vielen Menschen arbeite, habe ich allein in den letzten Jahren vielen Hundert Patienten und Geschäftsleuten dabei helfen können, ihre Ängste zu überwinden. Manche dieser Ängste kann man in fünf bis zehn Minuten überwinden, für andere benötigt man mehr Zeit und Energie.

So konnte ich beispielsweise vor wenigen Tagen auf dem Flughafen in Zürich einem circa 13-jährigen Schüler helfen, der aufgrund seiner Ängste seit Jahren keinen Fahrstuhl mehr gefahren ist, wieder Fahrstuhl zu fahren, ohne panische Angst, stecken zu bleiben. Sehr viele Menschen leiden beispielsweise unter Flugängsten. So kommt es immer wieder mal vor, dass ich gerade im Zusammenhang mit Flugreisen im wahrsten Sinne des Wortes „mit wenigen Handgriffen“ anderen Passagieren helfen konnte die Flugangst zu vermindern.

Damit das nicht falsch verstanden wird, die im Buch „Nie wieder Angst“ beschriebenen Methoden können sehr nützliche Werkzeuge im Werkzeugkasten von Ärzten und Therapeuten sein. Was sie aber besonders wertvoll macht ist, dass sie leicht zu erlernen sind und dass man sie auch als medizinischer Laie anwenden kann, um sich selbst, aber auch Familienmitgliedern, Kollegen, Freunden und Bekannten zu helfen, deren Ängste zu überwinden.

Von ehemaligen Seminarteilnehmern höre ich immer wieder, dass sie die Methoden auch anwenden, um anderen Menschen zu helfen. Wenn man die Hilfe zur Selbsthilfe mit einbezieht, habe ich in den vergangenen Jahren direkt und indirekt dazu beigetragen, dass möglicherweise einige tausend Menschen die Erfahrung machen durften, dass sie ihren Ängsten nicht völlig ausgeliefert sind. Mit dem Buch hoffe ich, diese Möglichkeiten vielen Menschen zugänglich zu machen.

Wie sind Sie auf Ihre Mission gekommen?

Wenn man seit Jahren Tag für Tag und Woche für Woche erlebt, dass man mit einfachen Mitteln in kurzer Zeit Menschen helfen kann, Ängste zu überwinden, unter denen sie sehr gelitten und die deren Lebensqualität sehr eingeschränkt haben, und wenn man erkannt hat, dass diese Methoden auch als Selbsthilfemethoden genutzt werden können, dann wächst automatisch eine moralische Verantwortung daraus, diese Methoden vielen Menschen zugänglich zu machen.

Warum nehmen Angststörungen zu?

In den letzten Jahren und Jahrzehnten haben insbesondere im Berufsleben Stress und Leistungsdruck zugenommen mit der Folge, dass nicht nur die Zahl der Angsterkrankungen zunimmt, sondern auch die Zahl der stressbedingten körperlichen Erkrankungen wie beispielsweise das Burnout. Der Leistungsdruck beginnt schon in der Grundschule. Viele Kinder und Jugendliche haben kaum noch Zeit, sich regelmäßig mit Freunden zu treffen und zu spielen, so wie es in der Generation ihrer Eltern noch selbstverständlich war.

Eltern haben immer weniger Zeit für ihre Kinder, wodurch deren Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit auf weniger festen Füßen stehen und somit den Heranwachsenden ein immer dünner werdendes Fundament bieten, den Drücken des Alltages standzuhalten.

Untersuchungen zeigen auch, dass Kinder und Jugendliche im Wochendurchschnitt vier bis fünf Stunden vor Bildschirmmedien wie Fernsehen, Computer und Spielkonsole verbringen und sich immer weniger bewegen und dadurch auch körperlich immer weniger fit sind. Bei Gymnasiasten hat man gemessen, dass sie sich nur fünf Prozent ihrer wachen Zeit bewegen. Auch das hat nicht nur auf die körperliche Verfassung Einfluss, sondern auch auf den seelischen Zustand.

Welche Ängste sollte man in Kauf nehmen, sind also sinnvoll?

Angst und Ängste sind zwei Paar Schuhe, denn Ängste sind nicht von Natur aus schlecht. Im Gegenteil. Angst ist eine biologisch sinnvolle Warn- und Schutzreaktion des Körpers. Wenn plötzlich der Bär vor einem Urmenschen stand, halfen die mit der Alarmreaktion Angst einhergehenden körperlichen Reaktionen wie Anspannung der Muskeln und Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems in Sekundenbruchteilen angemessen zu reagieren und zu überleben. Wenn die Gefahr vorbei war, klang die Angstreaktion wieder ab und Entspannung stellt sich ein.

Ängste und Unsicherheit treten auch immer dann auf, wenn wir beispielsweise im Beruf unsere Komfortzone verlassen und uns neuen Aufgaben stellen. Hier zeigen die Ängste an, dass wir einen nächsten Entwicklungsschritt gehen. Auch diese Ängste mobilisieren zusätzliche Energie und klingen wieder ab, wenn wir dazugelernt und die neuen Anforderungen zu bewältigen gelernt haben.

Krankhafte Ängste hingegen sind unverhältnismäßig stark oder anhaltend und stehen in keinem Verhältnis zu der auslösenden Situation. Geringste Anlässe führen zu lang andauernden Phasen der Angst oder zu heftigen Angstreaktionen, beispielsweise bei Phobien oder Panikattacken. Es geht also nicht darum, alle Ängste aus unserem Leben zu verbannen, sondern darum, krankhafte und einschränkende Ängste zu überwinden.

Was bringt ein Leben ohne Angst?

Wie auch starker Stress, so belasten starke Ängste den Körper und das Immunsystem und öffnen über diesen Mechanismus auch körperlichen Erkrankungen Tür

und Tor. Nach meinen Erfahrungen sind Ängste einer der Hauptfaktoren, die uns daran hindern, beruflich erfolgreich zu sein und unser Potential auszuleben.

Die Überwindung von Ängsten führt somit nicht nur zu mehr körperlicher und seelischer Gesundheit, sondern auch zu höherer Kreativität und Leistungsfähigkeit und zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.

Wovor haben Sie Angst?

Als ich im vergangenen Jahr, animiert durch meinen damals neunjährigen Sohn Paul, aufs Trampolin ging und versuchte, einen Salto zu springen, hatte ich Angst vor dem Absprung. Diese Angst empfand ich einerseits als angemessen, weil sie mich mahnte, nicht unvorsichtig zu sein. Andererseits beeinträchtigt Angst auch die motorischen Abläufe und sollten einen gewissen Rahmen nicht übersteigen. Die Ängste vor dem Absprung wurden immer schwächer und bestanden so lange, bis mir das Saltospringen in Fleisch und Blut übergegangen war.

Eine andere Situation war, als vor einigen Monaten meine Familie von einer Reise nicht wie erwartet nach Hause kam und auch nach mehreren Stunden kein Anruf kam. Der Gedanke, dass sie in einen Unfall verwickelt sein können hat mir Angst gemacht.

Berufliche und persönliche Entwicklung ist mit immer neuen Herausforderungssituationen verbunden. Ich kann nicht mehr sagen, was es war, aber vor einiger Zeit habe ich im Zusammenhang mit einer bevorstehenden beruflichen Herausforderungssituation ein Angstgefühl bei mir entdeckt.

Was tun Sie dagegen?

Das ist einfach. Ich wende die Klopfmethode und auch die Selbsthypnose an. In aller Regel reichen wenige Minuten, um unangemessene Ängste zu überwinden.

Wie geht es mit dem Buch „Nie wieder Angst“ weiter?

Eine erste tolle Erfahrung war, dass Patienten, die sich mit Hilfe des Buches und der Begleit-CD auf eine Behandlung oder ein Seminar vorbereitet haben, im Durchschnitt mehr profitiert haben.

Es wird ein Seminar zum Buch geben, in dem an einem Tag die Methoden des Buches vermittelt werden. Manche Menschen bevorzugen Selbsthilfe-Bücher, um eine schrittweise Anleitung zu haben. Viele Menschen besuchen lieber ein Seminar, um die Inhalte schneller und effektiver zu lernen und auch Fragen beantwortet zu bekommen, die im Laufe des Lernprozesses auftreten.

In Zukunft wird es wahrscheinlich auch verstärkt mehrtägige Seminare geben, in denen sehr intensiv die Ängste der Seminarteilnehmer behandelt werden. In diesem Zusammenhang ist es sehr vorteilhaft, dass es möglich ist, gleichzeitig die Ängste mehrerer Menschen zu behandeln. Die Erfahrungen aus bisherigen Seminaren zeigen, dass diese sehr hilfreich sind und auch gern in Anspruch genommen werden.

Warum gibt es eine Begleit-CD zum Buch?

Selbsthypnose ist eine wunderbare Methode, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren, bestehende Blockaden und Probleme zu überwinden und den inneren Autopiloten auf Gesundheit, Erfolg und Lebenszufriedenheit zu programmieren. Allerdings lässt sich die Selbsthypnose anhand eines Buches relativ schwer erlernen. Die Begleit-CD zum Buch erleichtert gerade für den Anfänger das Erlernen und auch die erfolgreiche Anwendung der Selbsthypnose ungemein.

Was sind Ihre nächsten Projekte?

In der Zukunft wird es noch mehr Seminare und auch Heimkurse geben, damit immer mehr Menschen einen für sie geeigneten Weg finden, Methoden zu erlernen, ihre Ängste und Blockaden zu überwinden und ihre Gesundheit zu stärken. In den nächsten Monaten wird der Heimkurs zum Seminar „Aktivierung der Selbstheilungskräfte“ erscheinen. Mittelfristig wird es weitere Bücher geben, die ebenfalls praxisbewährte Selbsthilfe-Methoden vermitteln, die helfen, bestimmte Probleme zu überwinden beziehungsweise bestimmte Ziele zu erreichen.

Begleitend zum Buch erscheint auch eine CD, die dabei hilft, die erlernten Techniken zu verstärken. Die Leserinnen und Leser können damit ihren inneren Autopiloten auf Gesundheit, Glück und Erfolg in allen Bereichen ihres Lebens programmieren. Buch, E-Book und CD sind erhältlich auf www.niewiederangst.com



Nie wieder Angst
So lösen Sie Ängste in Minuten
Verlag ERFOLG UND GESUNDHEIT
Magdeburg 2012
180 Seiten, E-Book/PrintBook mit Begleit-CD

Fragen nach Interviews, Rezensionen- und Verlosungsexemplaren bitte telefonisch unter 0391 5430132. Weitere Pressinfos gibt es auf <http://verlagerfolgundgesundheit.de/presse-service/>