

Würdest Du die Wunderpille gegen Angst und Panik nehmen, wenn es sie denn geben würde?

Wichtiger Hinweis: Diese Präsentation spiegelt meine persönlichen Erfahrungen wieder. Meine Tipps und Hinweise sind weder allgemeingültig, noch erheben sie den Anspruch auf wissenschaftliche Belegbarkeit. Ein Arztbesuch oder eine Psychotherapie kann dadurch nicht ersetzt werden.

Über mich, Sebastian Kraemer



- **1980 geboren**
- **5 jüngere Schwestern**
- **langjährige Partnerin und Vater**
- **sehr sportinteressiert**
- **Fan von Borussia Mönchengladbach**
- **liebe es zu reisen**
- **Diplom-Kaufmann und Bachelor of Arts**

Angststörung mit Mitte 20

- **dauernd Panikattacken**
- **große Angst vor Krankheiten**
- **Sorgen ohne Ende**
- **dauernd angespannt**
- **immer müde**
- **kaum Freude im Leben**
- **Verlust meiner Körperbehaarung**

Ständig Panikattacken und Symptome

- **Gefühl, keine Luft zu bekommen**
- **Schweißausbrüche**
- **Übelkeit**
- **Herzrasen**
- **Schwindel**
- **Konzentrationsprobleme**
- **An- und Verspannung**
- **innere Unruhe**
- **Gefühl der Unwirklichkeit**
- **Angst durchzudrehen und verrückt zu werden**

in allen denkbaren Situationen

- **Auto- oder Bahnfahren**
- **bei der Arbeit**
- **auf einer Party**
- **im Kino oder Stadion**
- **beim Frisör**
- **beim Essengehen**
- **beim Einkaufen**
- **beim Sport**
- **...**

Die Anspannung tat ihr Übriges

- **Gangunsicherheit**
- **Sehstörungen**
- **Ohrgeräusche**
- **Stiche in der Brust**
- **Kribbeln in Armen und Beinen**
- **Zittern**



Angst vor einer schweren Krankheit

ständige Sorgen

- **um meine Gesundheit**
- **die Gesundheit meiner Familie**
- **finanzielle Sorgen**
- **Sorgen um meine Zukunft und**
- **die Zukunft der ganzen Welt.**
- **Wenn meine Freundin das Haus verließ, befürchtete ich einen Unfall. Mein Leben war bestimmt von Sorgen und Angst.**



**Mein Leben war bestimmt von Sorgen
und Angst**

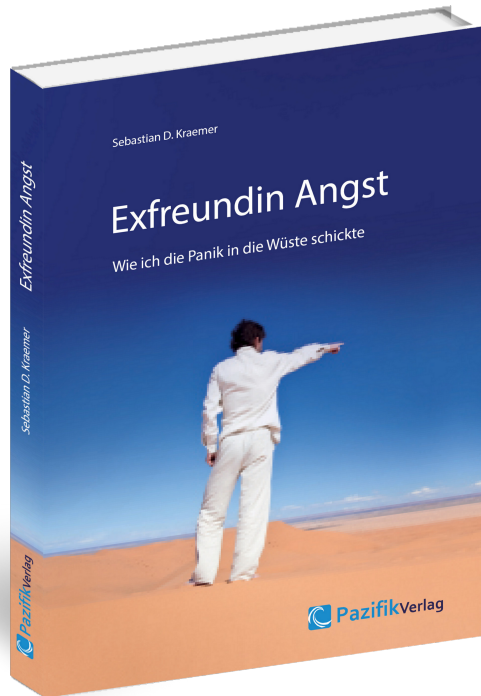
Mein Wunsch

Damals wollte ich einfach nur meine Ängste loswerden und ein normales Leben führen, so wie andere Menschen auch.



Heute geht es mir besser als davor.

umfangreiche Erfahrungen



- eine halbe Million Menschen pro Jahr besuchen www.psog.de
- mehr als 23.000 Leute nehmen an meinem E-Mail-Coaching teil
- über 5.000 Seminarteilnehmer
- persönliches Coaching
- tausende haben meine Bücher gelesen (z.B. Exfreundin Angst)
- Ich stand und stehe im Austausch mit zehntausenden Betroffenen und weiß, wovon ich rede

psog.de - by Sebastian D. Kraemer

Die Suche nach der einfachen Lösung...



„Ich habe hier die XY-Methode, mit der Du Deine Angst in nur 3 Tagen überwindest ohne viel dafür tun zu müssen!“

„Abnehmen im Schlaf“

„Schnell reich werden ohne Arbeit!“

...

Das Problem mit diesen Methoden...

- 1. Diese funktionieren, wenn überhaupt, immer nur für einen Teil der Leser, weil wir viel zu verschieden sind.**
- 2. Die meisten Menschen setzen die Tipps eines Ratgebers nie um und schon gar nicht über einen längeren Zeitraum. Und zwar selbst dann, wenn die Methode Besserung verschafft.**
- 3. Alle mir bekannten Methoden kratzen nur an der Oberfläche und führen höchstens zu einer (zweitweisen) Linderung der Beschwerden, jedoch kaum zur Heilung.**



**Verabschiede Dich von dem Gedanken,
dass es so einfach ist!**

Vorteile einer psychischen Erkrankung

- **Könnte es nicht sein, dass Dir die Angststörung als Entschuldigung dafür dient, bestimmte Dinge nicht angehen zu müssen?**
- **Könnte es nicht sein, dass Du ohne die Angststörung Entscheidungen treffen müsstest, die Dir extrem schwerfallen?**
- **Könnte es nicht sein, dass Veränderungen anstünden, die Dir Sorge bereiten, wenn Dich die Angststörung nicht quälen würde?**
- **Könnte es nicht sein, dass die Angststörung Dich davon abhält, andere unangenehme Gefühle wie Trauer zu spüren?**

Vorteile einer psychischen Erkrankung

- **Könnte es nicht sein, dass der Verlust der psychischen Erkrankung eine Lücke hinterlässt und Du nicht weißt, wie Du diese schließen solltest, Du keine Ahnung hast, was Du stattdessen tun solltest, wenn Du Dich zukünftig nicht mehr mit der Angst beschäftigen müsstest?**
- **Könnte es nicht sein, dass Du Dich mittlerweile durch die Angststörung identifizierst und Du unbewusst befürchtest, ohne die Angst nichts mehr zu sein?**
- **Könnte es nicht sein, dass Du ohne die Angst Dein Leben leben müsstest, was sicher nicht immer einfach ist, und das ganz ohne Entschuldigung?**

Bitte werde Dir darüber klar...

- 1. welche Vorteile die Angststörung möglicherweise für Dich hat. Was müsstest Du tun, wenn die Angst nicht mehr Teil Deines Lebens wäre?**
- 2. Mache Dir im nächsten Schritt bewusst, welche gravierenden Nachteile die Angststörung mit sich bringt!**
- 3. Welche Vorteile bringt der Verlust der Angststörung mit sich? Wie würde sich Dein Leben zum Positiven verändern?**

Warum ist das hilfreich?

- 1. Wir haben uns bewusst gemacht, dass wir möglicherweise auch Vorteile in der Angst sehen, die uns davon abhält, das Notwendige zu tun, um die Angststörung loszuwerden.**
- 2. Anschließend haben wir uns vor Augen geführt, welche erheblichen Nachteile die Angststörung mit sich bringt. Dadurch wird der Leidensdruck erhöht bis die Nachteile die Vorteile überwiegen.**
- 3. Im letzten Schritt haben wir uns die Vorteile vor Augen geführt, die das Überwinden der Angststörung mit sich bringt.**

Weitere Tipps...

**inklusive kostenlosem E-Mail-Coaching bekommst Du auf
www.psog.de**