



## Pressemappe Mentaltraining Beckers GmbH



### Angst - Selbsthilfe bei Ängsten, Phobien und Panikattacken

Angst ist etwas völlig normales. Sie ist ein Schutzmechanismus, der uns vor Schaden oder gar Tod bewahrt. Aber was, wenn die Angst das Leben bestimmt? Wenn wir uns vor Dingen fürchten, die eigentlich völlig harmlos und ungefährlich sind? Dann brauchen wir eine helfende Hand und jemanden, der uns einen Weg aus der Angst zeigt. Mit der Selbsthilfe CD „Angst - Jetzt überwinde ich sie!“ möchten wir Ihnen eine Hilfestellung und Unterstützung

geben. Viele Menschen leiden unter Ängsten oder Phobien. Aber die meisten trauen sich aus Scham nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Deshalb haben Dipl. Psychologe Frank Beckers und Frau Dr. med. Heidemarie Schlaak eine CD entwickelt, die Menschen mit Ängsten, Phobien und Panikattacken unterstützen soll. Die CD enthält wertvolle Tipps und Vorschläge, wie Sie aktiv gegen Ängste und Phobien vorgehen können. Welche Verhaltensweisen sind sinnvoll? Die CD liefert viele Informationen rund um das Thema Angst: Woher kommen Ängste? Welchen Sinn haben sie? Woran erkennen Sie, ob Ihre Angst behandlungsbedürftig ist oder sich noch im normalen Rahmen bewegt?

Weiterhin enthält die CD wertvolle Tipps und Vorschläge, wie Sie aktiv gegen Ängste und Phobien vorgehen können. Welche Verhaltensweisen sind sinnvoll? Was können Sie selbst tun, um Ihre Angst in den Griff zu bekommen? Ab wann empfiehlt es sich, zusätzliche Hilfe durch einen Arzt oder Therapeuten in Anspruch zu nehmen?

Außerdem enthält die CD einen Track mit entspannenden, stärkenden und beruhigenden Suggestionen. Es hat sich gezeigt, dass gerade Angstpatienten unter einem überdurchschnittlich hohen Maß an Anspannung leiden. Diese gilt es, durch geeignete Entspannungstechniken zu senken. Denn gerade diese Grundanspannung trägt dazu bei, dass die Angstaffekten in unangenehme Höhen schnellen können.



Mit der CD Angst - Jetzt überwinde ich sie! können Sie also auf drei Arten gegen die Angst vorgehen:

1. Sie verstehen und erkennen das Wesen der Angst.
2. Sie lernen, durch Entspannung Ihre Grunderregung zu senken.
3. Sie bekommen hilfreiche Tipps und Lösungsansätze, wie Sie mit Ihrer Angst umgehen sollten.

Wir hoffen, dass Sie so schon bald sicher und angstfrei Ihren Alltag bewältigen können.

**Mentaltraining-Beckers GmbH**  
**An Dilia 29**  
**52538 Selfkant**  
**Telefon: 02456 1515**  
**Telefax: 02456 507641**  
**e-mail: kontakt(at)mentaltraining-beckers.com**  
**http://www.Mentaltraining-Beckers.com**