

Angst und Stress: Erkennen - Beseitigen - Vorbeugen

Das merkt fast Jeder: Angst und Stress sind die Glücksräuber des modernen Menschen. Aber aus Angst zu versagen oder nicht mehr mithalten zu können, werden die ersten Anzeichen oft übersehen oder einfach weggedrückt. Wenn sie chronisch werden, entwickelt sich über kurz oder lang eine negative Erwartungshaltung mit Störungen im persönlichen Selbstaussdruck.

Angst ist aber ein wichtiges Alarmzeichen. Wenn mit dem Mut der Verzweiflung gegen auftauchende Ängste angegangen wird, werden Arbeitsfreude, Konzentrationsfähigkeit und Liebeslust ganz allmählich verschwinden. Unglückliche Beziehungen, Schulprobleme, chronische Erkrankungen oder Frust am Arbeitsplatz sind beispielsweise darauf zurückzuführen.

Verdrängte Ängste führen jedoch zu Stressreaktionen, auf die aus gesundheitlichen Gründen umgehend reagiert werden sollte. Anderenfalls können sich Verhaltensweisen und Charakter negativ verändern und die ganze Umgebung mit Reizbarkeit und geringer werden Konfliktfähigkeit angesteckt werden. Unser Gehirn erklärt uns warum: Es ist darauf programmiert, alle negativen Erfahrungen aus bestimmten Gründen dauerhaft als emotionalen Stress abzuspeichern. Wie unsichtbare Fäden durchzieht er dann das Leben jedes Einzelnen. Man fragt sich deshalb oft, wieso einem bestimmte Dinge immer wieder passieren.

Die gute Nachricht ist, dass wir mit Hilfe der neurobiologischen Erkenntnisse, Verhaltensweisen dauerhaft positiv verändern können. Es ist jetzt also möglich, diese tief greifenden inneren Verstrickungen aufzulösen und das eigene Glück zu verwirklichen.

Völlig neue Möglichkeiten einer umfassenden Stressbewältigung bieten die modernen und sanften Methoden der Angewandten Kinesiologie: Negativer Stress wird im Ursachenalter faktisch abgelöst. Nämlich dort, wo er entstanden ist. Mit Hilfe des Biofeedback des Körpers werden die alten Stressoren treffsicher aufgespürt und umgewandelt. Auch eine Errungenschaft der neurobiologischen Erkenntnisse!

Viktoria Hammon entwickelt diese Methoden ständig weiter und passt sie den Bedürfnissen ihrer Klientel immer wieder neu an. Deshalb bleibt ihr Beratungskonzept einleuchtend und lebendig. Ihr Bestreben ist es, eine glaubhafte Allianz aus Erfahrungs- und Naturwissenschaft zu kreieren.

© 2007

Viktoria Hammon

Praxis Für Kinesiologie & Mediation

Brahmsstraße 18 - 41564 Kaarst-Büttgen

Telefon: 02131/5252748 <mailto:info@viktoriamhammon.de>

www.kinesiologie.viktoriamhammon.de

1

Viktoria Hammon

Praxis für Kinesiologie & Mediation

Das Leistungsspektrum ist ein Energiepaket, denn wer genug Energie hat, löst jedes Problem.

- Stress Coaching nach dem holografischen Prinzip
- zur Bewältigung von Krankheit und Trauer
- bei Mobbing und Burn-Out
- zur Bewältigung von Schul- und Prüfungsängsten
- zur innovativen Lebensplangestaltung
- Kinesiologische Mediation bei Familienkonflikten aller Art

Viktoria Hammon leistet einen beachtlichen Beitrag, jedem Menschen eine ganzheitliche Gesundheit, ein erfolgreiches Berufsleben und glückliche Beziehungen zu ermöglichen. Kunden und Klienten werden umgehend befähigt, ihre Lebens – und Glücksvorstellungen dauerhaft zu verwirklichen.

Ihre Prämisse lautet, Menschen schnell, leicht und effektiv zu helfen, wieder an sich und ihre inneren Kräfte zu glauben. Mit den leichtgängigen, höchst effektiven Methoden der Angewandten Kinesiologie wird negativer emotionaler Stress dauerhaft vom Nervensystem abgelöst.

Um diesen Standard zu gewährleisten, werden unsere Beratungskonzepte ständig weiterentwickelt und an die Bedürfnisse unserer Klientel angepasst. Unser Bestreben ist, eine glaubhafte Allianz aus Erfahrungs- und Naturwissenschaft zu kreieren.

Viktoria Hammon

ist Kinesiologin und Mediatorin und verfügt über sehr viel Erfahrung, Menschen in beruflichen, familiären und persönlichen Krisen wieder ins Lot zu bringen. Wenn der seelische Schmerz nicht aufhört, ist es wichtig, das eigene Leben wieder zu finden. Das weiß sie aus eigener Erfahrung.

© 2007

Viktoria Hammon

Praxis Für Kinesiologie & Mediation

Brahmsstraße 18 - 41564 Kaarst-Büttgen

Telefon: 02131/5252748 <mailto:info@viktoriamhammon.de>

www.kinesiologie.viktoriamhammon.de

2

Anmerkung zum Copyright: Dieser Text dient Ihrer Information sowie Ihren Erkenntnissen. Vervielfältigungen oder Weiterverwendung für kommerzielle Zwecke sind nicht gestattet.
