

# Angst überwinden und das Leben zurückgewinnen

Ängste wie Spritzen- oder Zahnarztangst können den Alltag belasten. Mit EMDR, Hypnose und meinem Coaching-Ansatz helfe ich Menschen, ein angstfreies und erfülltes Leben zu führen.

## Was hat Sie dazu inspiriert, sich auf die Überwindung von Ängsten wie Spritzen- und Zahnarztangst zu spezialisieren?

Während der Coronapandemie hatte ich die Möglichkeit, im Impfzentrum zu arbeiten. Diese Zeit hat mir tiefe Einblicke in die Herausforderungen gegeben, mit denen viele Menschen konfrontiert sind. Dabei wurde mir bewusst, wie weit verbreitet und belastend die Angst vor Spritzen sein kann und wie sehr solche Ängste den Alltag und die Lebensqualität beeinträchtigen. Es war erschütternd zu sehen, wie diese Ängste Menschen daran hindern können, notwendige medizinische Maßnahmen wahrzunehmen, und wie groß der Einfluss auf ihr Leben ist.

Gleichzeitig habe ich hautnah erlebt, wie eng psychische Belastungen wie Depressionen oder Panikstörungen mit solchen spezifischen Ängsten verknüpft sein können. Es war oft offensichtlich, wie schwer es Betroffenen fällt, sich aus diesem Kreislauf von Angst und emotionaler Belastung zu befreien, und wie sehr sie unter dieser Last leiden. Diese intensiven Erfahrungen haben in mir den tiefen Wunsch geweckt, einen positiven Beitrag zu leisten. Ich möchte Menschen helfen, ihre Ängste zu bewältigen und wieder mehr Freiheit und Leichtigkeit in ihr Leben zu bringen. Denn ich glaube fest daran, dass niemand mit solchen Ängsten alleine kämpfen muss und dass es für jeden einen Weg gibt, sich davon zu lösen und ein erfüllteres Leben zu führen. Die Arbeit im Impfzentrum war für mich ein prägendes Erlebnis, das meinen Wunsch, andere zu unterstützen und zu begleiten, noch weiter gestärkt hat.

## Wie unterscheidet sich Ihr Coaching-Ansatz von anderen herkömmlichen Therapieformen?

Mein Coaching unterscheidet sich von herkömmlichen Therapieformen dadurch, dass es nicht darauf abzielt, Symptome nur oberflächlich zu lindern. Stattdessen setze ich auf ein langfristig angelegtes, gezieltes Coaching, das die Ängste an ihrer Wurzel packt. Ich begleite meine Klienten individuell und effektiv, damit sie nachhaltige Fortschritte machen und ihre Ängste dauerhaft überwinden können – ohne den klassischen therapeutischen Ansatz.

## Welche Rolle spielen Methoden wie EMDR und Hypnose in Ihrer Arbeit, und warum sind sie so effektiv bei der Angstbewältigung?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine hochwirksame Methode aus der Traumatherapie, die gezielt darauf abzielt, belastende Ereignisse zu verarbeiten. Dabei wird das Trauma schrittweise aufgearbeitet, indem man behutsam in das traumatische Ereignis zurückgeht und es vertieft bearbeitet. Dies ermöglicht es, die emotionale Belastung nachhaltig zu reduzieren. Hypnose hingegen unterstützt die



Angstbewältigung, indem sie den Zugang zum Unterbewusstsein öffnet. So können tief verankerte Ängste und Blockaden erkannt und gezielt gelöst werden. Beide Methoden sind äusserst effektiv, da sie nicht nur auf der bewussten, sondern auch auf der tieferliegenden, emotionalen Ebene ansetzen und nachhaltige Veränderungen ermöglichen.

## Wie lange dauert es typischerweise, bis Ihre Klienten eine deutliche Verbesserung ihrer Ängste bemerken?

In der Regel umfasst mein Coaching-Programm einen Zeitraum von etwa 10 Wochen. Je nach individueller Situation und Ausgangslage können jedoch bereits nach 6 Wochen erste spürbare Fortschritte erkennbar sein. Der genaue Verlauf hängt dabei immer von der Intensität der Ängste und der Bereitschaft des Klienten ab, aktiv am Prozess mitzuwirken. Mein Ziel ist es, nachhaltige Ergebnisse zu erzielen, die über die Coaching-Dauer hinaus Bestand haben.

## Können Sie ein Beispiel aus Ihrer Praxis teilen, bei dem ein Klient erstaunliche Fortschritte gemacht hat?

Ein Beispiel, das mich besonders beeindruckt hat, war eine Klientin, die unter einer ausgeprägten Spritzenphobie litt. Aufgrund dieser Angst war sie über zehn Jahre nicht mehr beim Arzt gewesen, was auch gesundheitliche Folgen hatte. In unserem Coaching haben wir die EMDR-Technik angewandt, um die tiefliegenden Ursachen ihrer Phobie zu bearbeiten. Nach einigen Sitzungen machte sie nicht nur deutliche Fortschritte, sondern überwand ihre Angst so weit, dass sie selbstständig zum Telefonhörer griff, einen Termin vereinbarte und anschliessend die Spritze ohne Angst bekam. Dieser Erfolg war ein beeindruckender Wendepunkt für sie und auch für mich als Coach ein wunderbares Beispiel dafür, wie kraftvoll die richtigen Methoden sein können.

## Wer kann am meisten von Ihrem Coaching profitieren, und was sind die häufigsten Anliegen Ihrer Klienten?

Mein Coaching richtet sich an Menschen, die mit vielfältigen Herausforderungen kämpfen, darunter Depressionen, Ängste und Burnout. Gerade in diesen Bereichen habe ich mich spezialisiert und helfe meinen Klienten, ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Am meisten profitieren Menschen, die bereit sind, aktiv an sich zu arbeiten und ihre Ängste oder Belastungen an der Wurzel anzugehen. Häufig kommen Klienten mit Anliegen wie Spritzen- oder Zahnarztangst, Überforderung im Alltag oder dem Wunsch nach besserer Stressbewältigung zu mir und finden bei mir individuelle Unterstützung und konkrete Lösungen.

## Was ist Ihre wichtigste Botschaft an Menschen, die mit Ängsten kämpfen, aber noch zögern, Hilfe zu suchen?

Warten Sie nicht länger machen Sie den ersten Schritt und nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Gemeinsam können wir einen Weg finden, der Sie aus Ihren Ängsten herausführt und Ihnen neue Perspektiven eröffnet. Es ist wichtig zu erkennen, dass niemand mit seinen Ängsten allein bleiben muss. Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein mutiger Schritt hin zu einem besseren Leben. Der Weg aus der Angst beginnt mit einer bewussten Entscheidung: der Entscheidung, sich Unterstützung zu holen und die eigene Situation aktiv zu verändern. Ich bin hier, um Sie auf diesem Weg zu begleiten und Ihnen die nötige Unterstützung zu geben, damit Sie sich wieder sicherer und selbstbestimmter fühlen können. Veränderung mag schwer erscheinen, aber sie ist möglich und sie beginnt mit einem einzigen Schritt. Vertrauen Sie darauf, dass Sie die Kraft in sich tragen, sich aus der Enge Ihrer Ängste zu befreien. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen. Der erste Schritt gehört Ihnen und ich bin bereit, Sie dabei zu unterstützen.

Kontakt:

IW COACHING • 078 216 11 73  
ingoweckermann.com  
mail@ingoweckermann.com

