

4 Fragen, zur Analyse Ihrer Ängste und Ihrer jetzigen Situation.



Um Ihre Panikattacken und Ängste besser verstehen zu lernen, werden Ihnen die nächsten 4 Fragen behilflich sein. Schreiben Sie so viele Antworten auf, die Ihnen dabei einfallen. Lassen Sie sich dabei Zeit und beantworten Sie diese Fragen ehrlich und so genau es geht.

Je mehr Antworten Ihnen einfallen, umso klarer werden Sie sich Ihrer momentanen Situation bewusst. So können Sie Ihre Angst besser einschätzen und den nächsten Schritt planen.

Außerdem werden vielleicht auch Sie merken, wie gut das tun kann, sich seine Ängste von der Seele zu schreiben.

Drucken Sie sich diese Arbeitsblätter so oft Sie wollen aus und geben Sie sie auch an andere weiter!

Dieses Arbeitsblatt zur Hilfe und Selbsthilfe erhalten Sie auf www.panikattacken-selbsthilfe.de

1. Warum habe ich überhaupt diese Angst/Ängste und was war der Auslöser?

2. Wie gehe ich mit meinen Ängsten um?

3. Wie ist meine momentane Situation, wie schränken mich diese Ängste im Leben ein?

4. Was kann ich dagegen tun, um diese Ängste loszuwerden?

Notizen:



Unsere Empfehlungen:

Das Gesamtpaket zur Hilfe und Selbsthilfe bei Panikattacken und Angststörungen



Hier erhalten Sie Hilfe und Selbsthilfemöglichkeiten und praktische Anwendungen, die mir und vielen anderen Betroffenen geholfen haben, unsere Panikattacken und Ängste dauerhaft loszuwerden.

Erfahren Sie mehr auf: www.panikattacken-selbsthilfe.de

Dieses Arbeitsblatt zur Hilfe und Selbsthilfe erhalten Sie auf www.panikattacken-selbsthilfe.de

Geführte Höranleitungen zum einfachen lernen und üben der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zum sofort herunterladen

(MP3 Audio-Dateien)

Ausgezeichnet mit dem

INNOVATIONSPREIS-IT

BEST OF 2012

initiative mittelstand

E-HEALTH

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

KOMPLETT 2013

6 CD's - 18 Übungen - Mit & Ohne Hintergrundmusik
ca. 360 Minuten pure Entspannung!

Entspannung ✓
Wohlbefinden ✓
Stressabbau ✓
Gesundheit ✓
Vorbeuge ✓

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Dream Edition

Geführte Höranleitungen inkl. Fansciences & Naturgeräusche

Höranleitungen inklusive & Meeresrauschen

Fangen Sie noch heute an zu entspannen. Die Progressive Muskelentspannung wird dabei Ihr idealer Begleiter sein!

Laden Sie sich jetzt eine komplette Höranleitung Ihrer Wahl herunter und fangen Sie schon in wenigen Minuten mit den einzelnen Entspannungsübungen an.

Erfahren Sie mehr auf: www.progressive-muskelentspannung-jacobson.de

Dieses Arbeitsblatt zur Hilfe und Selbsthilfe erhalten Sie auf www.panikattacken-selbsthilfe.de

Noch ein wichtiger Hinweis:

Für eine Diagnose und professionelle Behandlung konsultieren Sie bitte einen Fachmann. Die hier bereit gestellten Inhalte spiegeln lediglich die Meinung des Autors dar und beruhen auf dessen Erfahrungen. Es wird keine Haftung für Korrektheit oder Vollständigkeit übernommen.

Verzögern Sie niemals einen Arztbesuch oder einen Besuch beim Psychologen und beenden Sie auch nie eine Therapie, aufgrund von Informationen, die Sie im Internet gefunden haben. Die Informationen hier und auf www.panikattacken-selbsthilfe.de dienen als ergänzende Information. Die genannten Ratschläge spiegeln lediglich die persönliche Erfahrung des Autors dar und ersetzen niemals eine fachliche Meinung.

Quelle Bild (Cover) freedigitalpictures.com