



RATGEBER

Angst

Verstehen. Loslassen.
Wieder leben.

MIT HYPNOSE
ZU MEHR RUHE,
SICHERHEIT UND
INNERER STÄRKE



Marion Krönert

HEILPRAKTIKERIN
HYPNOTHERAPEUTIN

NATÜRLICH. GANZHEITLICH. DU SELBST.

Manchmal fühlt sich Angst wie ein zu enger Raum an.

Sie kann den Alltag bestimmen,
Gedanken kreisen lassen und das Leben
kleiner machen, als es wirklich ist.

Dieser Ratgeber soll dir helfen, Angst besser
zu verstehen, neue Perspektiven zu entdecken
und zu erkennen, wie Hypnose dich auf deinem
Weg zu mehr innerer Ruhe und Lebensqualität
unterstützen kann.

Alles, was du hier liest, dient der Information
und ersetzt kein persönliches Gespräch.
Jeder Mensch ist einzigartig – und genau
deshalb gibt es nicht den einen Weg,
sondern viele Möglichkeiten.

Ich wünsche dir beim Lesen wertvolle
Impulse und die Zuversicht, dass
Veränderung möglich ist.

Marion Krönert

Heilpraktikerin
Hypnosetherapeutin



Was ist Angst eigentlich?

Ein natürlicher Schutzmechanismus

Angst ist eine ursprüngliche und lebenswichtige Reaktion unseres Körpers. Sie hilft uns, Gefahren zu erkennen und schnell zu handeln.

Doch manchmal bleibt das Alarmsystem auch dann aktiv, wenn keine reale Gefahr mehr besteht. Die Folge können anhaltende Sorgen, innere Unruhe oder sogar körperliche Symptome sein.

Wichtig zu wissen: Angst ist keine Schwäche und kein persönliches Versagen. Sie ist ein Signal, das verstanden werden möchte.



Angst will dich schützen –
und kann lernen, wieder loszulassen.

*Manchmal darf
es leichter werden,
als du denkst.*



Wie zeigt sich Angst?

Vielfältige Gesichter – bei jedem Menschen anders

Angst kann sich auf ganz unterschiedliche Weise zeigen. Häufig sind es nicht nur Gedanken, sondern auch körperliche und emotionale Reaktionen.



Ständige **Sorgen** und **Grübeln**



Innere **Unruhe** und **Anspannung**



Herzklopfen, Atembeschwerden
oder **Schwindel**



Schlafprobleme



Vermeidung bestimmter Situationen



Reizbarkeit oder das Gefühl,
nicht mehr abschalten zu können



So unterschiedlich sich Angst zeigt –
sie ist immer ein Hinweis darauf,
dass etwas in dir gesehen und verstanden
werden möchte.



Woher kommt Angst?

Mögliche Ursachen und Zusammenhänge

Angst kann viele Ursachen haben. Oft ist es ein Zusammenspiel aus Erfahrungen, erlernten Mustern, inneren Überzeugungen und aktuellen Lebenssituationen.



Belastende oder traumatische **Erfahrungen**



Erlernte Verhaltensmuster aus der **Kindheit**



Hoher **Stress** und dauerhafte Anspannung



Veränderungen oder Unsicherheiten im Leben



Innere **Glaubenssätze** und negative Gedanken



Körperliche Ursachen oder Erkrankungen
(können zusätzlich eine Rolle spielen)



Die Ursache für Angst ist oft komplex –
und genau deshalb ist ein individueller Blick
so wichtig.

*Manchmal darf
es leichter werden,
als du denkst.*

Wie kann Hypnose bei Angst helfen?

Ein sanfter und wirksamer Zugang

Hypnose ermöglicht es, in einen entspannten Zustand zu gelangen, in dem das Unterbewusstsein besser erreichbar ist. Dort können belastende Muster erkannt, neue Perspektiven entwickelt und innere Ressourcen gestärkt werden.



VERTRAUEN

SICHERHEIT

KLARHEIT

NEUE WEGE



Mehr **innere Ruhe** und **Gelassenheit**



Belastende **Gedankenmuster** lösen



Neue, **positive Verhaltensweisen** verankern



Selbstvertrauen und Sicherheit stärken



Den Umgang mit **stressigen Situationen** erleichtern

Hypnose ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann diese jedoch sinnvoll ergänzen.



Ablauf einer Hypnosesitzung

Individuell. Wertschätzend. In deinem Tempo.

1



Vorgespräch

Wir besprechen deine aktuelle Situation, deine Ziele und offene Fragen.

*Veränderung
beginnt oft in
einem stillen
Moment.*

2



Entspannung

Du gelangst in einen angenehmen, entspannten Zustand.

3



Arbeit mit dem Unterbewusstsein

Wir gehen gezielt auf deine Themen ein und arbeiten mit positiven inneren Bildern und Impulsen.

4



Integration

Du erhältst Anregungen, wie du das Erlebte in deinen Alltag mitnehmen kannst.

5



Nachbesprechung

Wir nehmen uns Zeit für deine Fragen und einen gemeinsamen Ausblick.



Jede Sitzung ist so individuell wie du – und findet in einem geschützten, vertrauensvollen Rahmen statt.

*Manchmal ist es
nicht das Ende der Angst,
sondern der Beginn
eines freieren Lebens.*



Häufige Fragen

Die wichtigsten Fragen – kurz und klar beantwortet.

**Muss ich an Hypnose glauben?**

Nein. Offenheit und Neugier genügen.

**Verliere ich die Kontrolle?**

Nein. Du bleibst jederzeit ansprechbar und behältst die Kontrolle.

**Wie viele Sitzungen sind sinnvoll?**

Das ist individuell und hängt von deinen Anliegen ab.

**Kann Hypnose auch bei Panikattacken helfen?**

Ja, viele Menschen berichten von positiven Veränderungen.

**Gibt es Nebenwirkungen?**

In der Regel ist Hypnose sehr gut verträglich.

**Ist Hypnose für jeden geeignet?**

Die Methode ist für viele Menschen geeignet. In einem persönlichen Gespräch klären wir, ob sie für dich passend ist.



Jede Frage ist willkommen.
Gemeinsam finden wir heraus,
was für dich stimmig ist.

*Ein ruhiger Geist
öffnet die Tür
zu einem leichteren
Leben.*



Dein nächster Schritt

Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt.

Wenn du spürst, dass du etwas verändern möchtest, kann ein persönliches Gespräch dir helfen, Klarheit zu gewinnen und herauszufinden, ob Hypnose dich auf deinem Weg unterstützen kann.



Du musst diesen Weg nicht allein gehen.
Ich begleite dich gern.

*Du darfst
dir die Freiheit geben,
wieder aufzuatmen.*

Kosten & Erstgespräch

Damit du von Anfang an weißt,
womit du rechnen kannst.

*Klarheit
beginnt mit
einem Gespräch.*



ERSTGESPRÄCH

ca. 30 Minuten

30 €

- ✓ Wir lernen uns kennen.
- ✓ Wir sprechen über deine Anliegen und Ziele.
- ✓ Du kannst alle deine Fragen stellen.
- ✓ Wir schauen gemeinsam, ob Hypnose ein geeigneter Weg für dich sein kann.



HYPNOSESITZUNG

ca. 1,5 – 2 Stunden

250 €

- ✓ Du gelangst in einen entspannten Zustand.
- ✓ Wir arbeiten an deinen individuellen Themen.
- ✓ Du erhältst lösungsorientierte Impulse und innere Ressourcen.
- ✓ Alles in deinem Tempo.

Das Erstgespräch ist optional. Fühlst du dich durch die Broschüre oder meine Website ausreichend informiert, kannst du direkt einen Hypnosetermin buchen.



Du entscheidest nach jedem Schritt
in Ruhe, ob und wie du weitergehen möchtest.



*Ich freue mich
auf dich und
deinen Weg.*



Vielleicht ist heute der erste Schritt
zu mehr innerer Ruhe, Klarheit
und Lebensqualität.

Ich bin gerne für dich da.

Vertrauen

Veränderung

Lebensfreude

Marion Krönert

Heilpraktikerin
Hypnosetherapeutin



Praxis Potsdam-Babelsberg
(1 Tag / Woche)



Praxis Potsdam Fahrland
(4 Tage / Woche)



Telefon: 0170 3246017



E-Mail:
marion.kroenert@heilpraxis-in-potsdam.de



Website:
www.heilpraxis-in-potsdam.de



Instagram:
hypnose_potsdam_marion

*Menschen begleiten.
Neue Wege ermöglichen.*

Direkt zur
Terminbuchung



VERSTEHEN. LOSLASSEN. WIEDER LEBEN.