



DIE BUNTE COUCH
PRAXIS FÜR HYPNOSE THERAPIE

Checkliste Angst

Innere Unruhe kann uns warnen, aber auch belasten und hindern...

Seelische Anzeichen sind z.B.

- Gedankenspirale
- Gefühl von Hilflosigkeit
- Vermeiden von Situationen und Objekten
- Selbstzweifel
- Verwirrung
- Traurigkeit
- Einsamkeit
- Interpersonelle Schwierigkeiten

Körperliche Anzeichen

- Herzklopfen, Herzstolpern
- Druckgefühl
- Schwitzen, Kälteschauer
- Schwindel
- Innere Unruhe
- Schwäche
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen

Bitte klären Sie Ihre körperliche Symptomatik medizinisch ab, bevor Sie Kontakt zu mir aufnehmen.