



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.

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.

*Veränderung  
beginnt oft in  
einem stillen  
Moment.*



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.

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



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



# 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

**50 €**

- ✓ 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.

Im Erstgespräch nehmen wir uns Zeit für deine Fragen  
und besprechen gemeinsam die nächsten Schritte.



Du entscheidest nach dem Erstgespräch  
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.*

## 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](mailto:marion.kroenert@heilpraxis-in-potsdam.de)



Website:  
[www.heilpraxis-in-potsdam.de](http://www.heilpraxis-in-potsdam.de)



Instagram:  
[hypnose\\_potsdam\\_marion](https://www.instagram.com/hypnose_potsdam_marion)

*Menschen begleiten.  
Neue Wege ermöglichen.*

Direkt zur  
Terminbuchung



VERSTEHEN. LOSLASSEN. WIEDER LEBEN.