

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 3: Keine Angst vorm Fett?

**Artikel:** Wenn Angst zum Hindernis wird  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551779>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Wenn Angst zum Hindernis wird

Angst kennt jeder Mensch und sie hat eine wichtige Funktion: sie mahnt zur Vorsicht, bewahrt vor Unheil. Doch immer mehr Menschen leiden unter unbegründeten, schweren Ängsten, die häufig zur Folge haben, dass sie sich selbst von einem erfüllenden sozialen Leben ausschliessen. Im Laufe der Zeit können Folgeprobleme wie Arbeitsplatzverlust, zerbrochene Beziehungen, finanzielle Probleme und depressive Zustände auftreten. Die Angst kann zur Krankheit werden. Bei einem Viertel aller Menschen in der modernen Welt tritt mindestens einmal im Leben ein solch lähmender Angstzustand auf, der oft viele Jahre anhalten kann.

«Wenn ich nur daran denke, in ein Flugzeug einsteigen zu müssen, gerät mein ganzer Körper ausser Kontrolle: Mein Magen klumpt sich zusammen, schmerzhaft Stiche durchbohren mein Herz, mir wird dunkel und schwindlig vor Augen, und die Kraft weicht aus meinen Beinen. Ich weiss, dass meine Angst unbegründet ist. Doch wenn ich mir sage, dass ich keine Angst zu haben brauche, macht es das nur noch schlimmer», sagte Frau Kempfer (Name geändert), als sie in mein Coaching kam.

## Ängste verschwinden selten von selbst

Ohne Therapie ist die Entwicklung solcher Phobien gemäss allen bekannten Studien als sehr negativ zu beurteilen. Demzufolge liegt die Spontanheilungsrate nach sieben Jahren bei nur gerade 20 Prozent. Bei über 50 Prozent der Betroffenen entwickeln sich chronische Störungen.

Doch die konventionellen Verhaltenstherapien der Psychologen sind langwierig und teuer. Die durchschnittliche Therapiedauer bei Panikattacken, Flug- oder Platzangst, Angst vor Tieren und ähnlichem beträgt 25 bis 45 Sitzungen. Das ist für viele Betroffene wenig attraktiv, und gerade Menschen, die häufig un-

terwegs sind, fehlt es an der Zeit, sich eine solche in jeder Hinsicht aufwendige Therapie zu leisten.

## Neuro-Linguistisches Programmieren

Mit den Methoden des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP) steht uns ein lösungs- und zielorientierter Weg zur Verfügung, mit dem in vielen Fällen in kürzester Zeit Ängste abgebaut werden können. In der Regel reichen eine bis drei Sitzungen aus, um das Problem sanft und dauerhaft zu überwinden.

«Gab es schon einmal eine Zeit, in welcher Sie so richtig Lust am Reisen hatten; wo Sie das Gefühl, wie ein Vogel in der Luft auf die unter Ihnen dahinziehende Landschaft zu schauen, genossen hatten, wo Sie die grenzenlose Freiheit und Weite hoch am Himmel auskosteten, wo Sie einen klaren Kopf hatten und Ihr freudig pochendes Herz verspürten?», fragte ich Frau Kempfer. «Ja, das ist erst wenige Jahre her; es war vor meinem Autounfall, damals, vor fünf Jahren ...» Sie erinnerte sich und meine Stimme trug sie zurück in die Zeit, wo sie im Flugzeug sass, das Lied von Reinhard Mey im Kopf, das sie innerlich summt: Über den Wolken, muss die Freiheit wohl grenzenlos sein ... Einem Tagtraum gleich konnte sie in meinem Coaching entspannt mit all ihren Sinnen wahrnehmen, wie sie sich fühlte, damals. Und über diesen Prozess gelang es ihr, dieses unglaublich gute Gefühl, mitzunehmen durch die Zeit und die mit der Angst verbundenen Gefühle zu ersetzen – durch pure Imagination.

## Die Zukunft erfinden ...

Wir sind uns einig: Wir sprechen nicht über rational begründete Ängste, sondern über solche, wo sich die Betroffenen häufig selbst nicht im Klaren sind, warum sie diese haben. Solche Ängste sind eine Art Wirklichkeitskonstruktionen der Betroffenen. Damit sind sie jedoch – wie jeder Mensch, der schon einmal an einer solchen Angst gelitten hat, weiss – nicht weniger beklemmend.



Unsere Wirklichkeiten sind nichts anderes als die Folge eines höchst subjektiven Erlebens und Verarbeitens von Eindrücken in der Außenwelt, die aber erst in unserer Innenwelt die Form unserer individuellen Realität annehmen. Das heisst, dass wir unsere Realität und damit auch unsere Zukunft selber gestalten können – und dies sowieso immer tun. Das verdanken wir unserem Hirn.

Durch die genaue Vorstellung erstellt unser Gehirn genau dieselben neuronalen Verknüpfungen und Schaltkreise wie durch das reale Erleben, also die Erledigung einer Aufgabe oder einer «wirklich» gemachten Erfahrung. Das heisst, dass wir uns eine Vorstellung von einem erwünschten Zustand oder einer bestimmten Handlung machen können und die exakte Vorstellung dieses Zustandes oder dieser Handlung für unser Gehirn zur erlebten Wirklichkeit wird.

Weil durch blosser Imagination derselbe Effekt eintritt wie durch die Erfahrung im eigentlichen Tun, gibt es im Prinzip keine unmögliche Aufgabe mit Ausnahme der, die wir uns nicht vorstellen können. Oder wie die Amerikaner sagen: «If you can dream it, you can do it.» (Was du träumen kannst, schaffst du auch.)

### Brücke vom Wunsch zur Wirklichkeit

NLP ist also – einfach gesagt – die Brücke, auf der über die Vorstellung ein gewünschter Zielzustand Wirklichkeit wird. Und die Brücke im NLP ist der Prozess, der über die Sprache – auch über einen inneren Dialog – ausgelöst wird. Er erlaubt es, sich über eine andere Form des Denkens eine sinnliche Vorstellung eines Zielzustandes zu machen. Durch diese in der Vorstellung erlebte «Wirklichkeit» ist unser Gehirn optimal auf das neue Verhalten zur Erreichung des Ziels «programmiert». →

## Handgriffe für den Angst-Notfall

Angst? Und kein NLP-Coach in der Nähe?

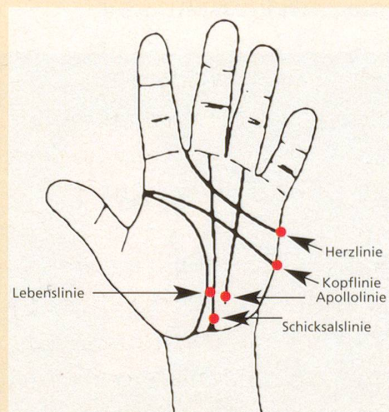
Dann sollten Sie das folgende Modell mit Ultrakurzwirkung kennen. Schauen Sie sich Ihre Hände an: Darauf können Sie mindestens drei Linien deutlich erkennen: Die Herzlinie, die Kopflinie und die Lebenslinie.

Das sind die, welche wir für unsere Arbeit brauchen.

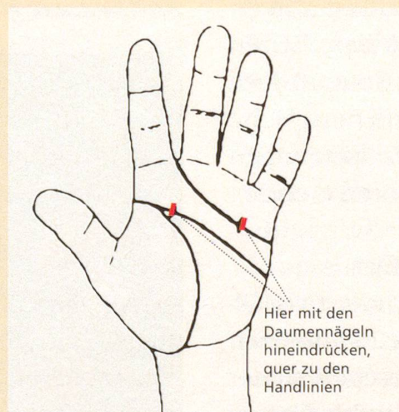
Bei vielen Menschen kommen die Lebens- und die Kopflinie zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen und verlaufen noch ein bis zwei Zentimeter als eine einzige Linie.

Das ist wichtig zu wissen, denn die Druckpunkte für die Phobietechnik sind bei Menschen mit zusammenlaufenden Linien andere als bei jemandem, bei dem die Linien getrennt verlaufen.

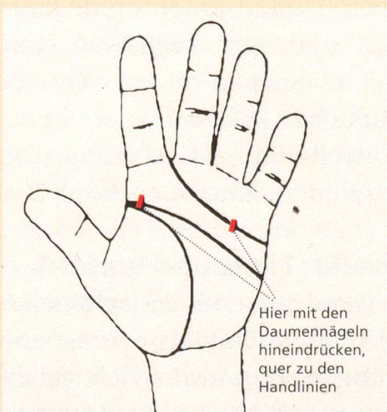
### Handlinien



### Druckpunkte bei verbundener Lebens- und Kopflinie



### Druckpunkte bei getrennter Lebens- und Kopflinie





### Wem das nützt

Zum Beispiel Frau Kempfer, die nach nur einer Sitzung sagt: «Ich bin heute ein völlig neuer Mensch. Ich geniesse das Leben, das Reisen und die Unabhängigkeit von meinen einengenden Ängsten, die mir vorher jede Freude genommen haben.»

Und NLP nützt all denen, die weit über den Wunsch, angstfrei durchs Leben zu gehen hinaus ein Ziel haben und die den Mut aufbringen, gewünschte Zielzustände zu ihrer neuen Wirklichkeit werden zu lassen. Menschen also, die sich selbst auf den Weg machen (und andere dabei begleiten) wollen. Ich möchte mit meiner Arbeit den Menschen

mehr von dem geben, was Spass macht, weiterbringt und die eigenen Grenzen nach oben verschiebt. Denn wie sagte Reinhold Messner? «Nicht der, der die eigenen Grenzen überspringt ist verrückt, sondern der, der sie zementiert.»

*Jürg Wilhelm, der Autor dieses Artikels, ist Coach, NLP-Trainer und Prozessberater. Das von ihm geleitete institute for eXcellence bietet das gesamte NLP-Curriculum vom Practitioner über den Master bis zum Trainer, wie auch spezifische NLP-Seminare zu Allergien und Phobien. Weitere Infos unter Tel. 0041 (0)71 870 07 11 oder [www.ife-web.com](http://www.ife-web.com)*

## Das Schwierigste am Fasten-Wandern ist der Entschluss dazu

**Manchmal hängen Telefonnummern von Fasten-Wandern-Veranstaltern jahrelang am Küchenschranktürchen oder liegen in einer Schublade, bis es zu einer Anmeldung reicht. Von der guten Absicht bis zum Entschluss liegen Welten. Dann aber kommt die grosse Überraschung: Fasten-Wandern ist tatsächlich leicht und macht leicht und frei! Fasten und Wandern ist die ideale Kombination für all jene, die die Natur lieben und die überzeugt sind, dass Vorbeugen besser ist als Heilen.**

Fasten-Wandern bedeutet Natur, in Stille sein, atmen, schauen, bewegen, danken und geniessen. Es heisst träumen, reden, zuhören und achtsamer werden; Zwänge ablegen und neue Dimensionen entdecken; Ballast abwerfen und zum seelischen und körperlichen Gleichgewicht finden. Wer nach neuen Ufern Ausschau hält, um persönliche und berufliche Entscheidungen zu fällen und Zielsetzungen zu finden, kann dies durch Fasten erreichen.

### Wallis, Flims und von Ort zu Ort

Unsere Fasten-Wander-Wochen finden vor allem im Wallis statt, wo die Sonne am meisten scheint. Das Wallis wird geliebt wegen seiner ursprünglichen Art und seinen unberührten

Naturschönheiten (UNESCO-Weltnaturerbe). Im Hochsommer vom 18. Juli bis 7. August sind wir allerdings in Flims, wo wir durch die kühlen Wälder und an die erfrischenden Waldseen oder zur Rheinschlucht gehen. Flims eignet sich auch für all jene, die nicht so gut zu Fuss sind, weil sie sich dort in der wunderbaren Wellness-Anlage genügend Bewegung verschaffen können.

Ein Revival feiern die Fasten-Wanderungen von Ort zu Ort: Senda Sursilvana vom 2. bis 8. Mai 04 und das «Himalaya»-Fasten-Wandern in der Schweiz auf dem Yaks-Pfad von der Moosalp übers Gletschertor bis nach St. Niklaus im Mattertal vom 20. bis 26. Juni 04.

*Weitere Infos und Jahresprogramm bei: Regi Brugger, 3938 Ausserberg, 0041 (0)27 945 11 33, [www.gleichgewicht.ch](http://www.gleichgewicht.ch)*

