

## Fraktal-Video zur Auflösung von Angststörungen

*Für Menschen mit Angststörungen wie z. B. generalisierte Angststörung, Panikstörung, soziale Angststörung, spezifische Phobien, Agoraphobie, Zwangsstörung, posttraumatische Belastungsstörung und vielem mehr, kann dieses Video eingesetzt werden.*

*Das Video sollte in einem Zeitraum von vier Wochen einmal am Tag angeschaut werden. Die Lautstärke bitte so leise stellen, dass eine angenehme Stimmung entstehen kann.*

### Videobeschreibung:

Stell Dir vor, Du schaust Dir ein spezielles Video an, das nicht nur Farben und Formen zeigt, sondern eine sanfte, hypnotische Wirkung hat, ähnlich wie bei einem beruhigenden Spaziergang in der Natur oder dem Lauschen von sanften Wellen. Dieses Video ist wie ein Schlüssel, der Deinem Gehirn hilft, den festgefahrenen Stressmechanismus zu lösen, der Deine Ängste auslöst. Es wirkt so, dass Dein Körper und Geist langsam zur Ruhe kommen, und die bedrohliche Situation, die Dir normalerweise Angst bereitet, verliert allmählich ihre Schärfe.

Anstatt in einer endlosen Schleife von Panik oder Vermeidung festzustecken, bringt Dich das Video in einen Zustand der Entspannung. Du wirst beginnen, mutiger zu werden und zu erkennen, dass die befürchtete Gefahr oft gar nicht so groß ist, wie sie in Deinem Kopf erscheint. Wenn Du Dich den Situationen stellst, die Dir Angst machen, merkst Du plötzlich, dass Du ein Stück Deiner Freiheit zurückgewinnst. Es ist, als ob Du Dich von einer unsichtbaren Kette befreist, die Dich bisher zurückgehalten hat. Diese neuen Erfahrungen werden Dich ermutigen, Dinge zu tun, die Du vorher nicht gewagt hättest, und so entdeckst Du neue Abenteuer und Fähigkeiten, von denen Du vielleicht gar nicht wusstest, dass sie in Dir stecken.

Dieses Fraktal-Video ist also wie ein Werkzeug, das Dir hilft, Schritt für Schritt aus der engen Welt der Angst herauszutreten und Dein Leben mutiger und freier zu gestalten.

**Link *Angststörungen auflösen*:** [https://youtu.be/dBackJ1\\_8xo](https://youtu.be/dBackJ1_8xo)



Video: Angstauflösung