

GESUNDHEIT

Was tun gegen Angst?

Die Coronakrise

bringt bei vielen Menschen verborgene Ängste hervor. Wie man diese bekämpfen kann, weiß Traumacoach Beatrice von Bernuth.

Salzburg. Der zweite Lockdown ist da und mit ihm erneut Sorgen um Job, Finanzen und Gesundheit. Bei vielen Menschen kommen in unsicheren Situationen wie der Coronapandemie wieder teils verborgene Ängste hoch.

Wie schafft man es trotz der Umstände, ein wenig Entspannung zu finden? Beatrice von Bernuth möchte Abhilfe schaffen. Mit ihrer Ausbildung als Traumacoach gibt sie ihren Klientinnen und Klienten einfache Mittel an die Hand, um akute Stress- und Angstsituationen gut durchstehen zu können.

Stress reduzieren

Mit einer besonderen Technik hilft sie dabei, Traumata und Ängste langanhaltend aufzuarbeiten. „Die Strategie ist, negative Erinnerungen so weit zu verfremden, dass sie den Betroffenen nicht mehr belasten. In der Regel ist dafür nur eine Intensivsituation nötig“, sagt von Bernuth und erklärt, dass diese Technik dann anwendbar ist, wenn es eine konkrete negative Erinnerung gibt.



Foto: RB/Hogan

Gleichzeitig betont sie: „Auch Ängste und Phobien ohne konkrete Erinnerung lassen sich behandeln.“ Hierbei komme eine Technik zur Anwendung, bei der Akupunkturpunkte beklopft würden. Was zunächst banal klingt, lässt sich medizinisch einfach erklären: Durch das Beklopfen der Punkte sinkt der Cortisolspiegel, so wird Stress reduziert.

„Ich finde diese Technik sensationell, denn sie bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe. Einmal erlernt, kann man sie mühelos selbst anwenden“, sagt Beatrice von Bernuth.

Die gebürtige Würzburgerin hat eine eigene Praxis in Fuschl am See. Für Corona ist sie perfekt gerüstet, denn ihre Techniken lassen sich auch über persönliche Videogespräche im Internet vermitteln.

Kontakt und weitere Infos:

www.traumafrau.com oder

telefonisch unter 0676/ 901 9929