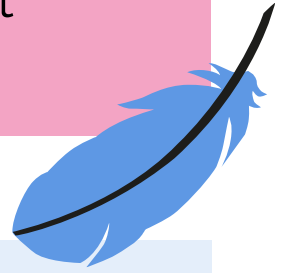


Psychosomatische Symptome der Angst und wie du sie **auflösen** kannst



Schritt 1:

Begebe dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen, versuche genau zu erspüren, wo im Körper du die Missempfindung hast.

Ist es ein Kloß im Hals? Druck auf der Brust? Ein Stein im Magen?

Wenn die Empfindung eine Form, eine bestimmte Konsistenz und eine Farbe hätte, welche wäre das?

Schritt 2:

Versuche nun diese Empfindung mit deinen Gedanken zerfließen zu lassen. Stelle dir dabei ganz genau vor, wie die Empfindung ganz flüssig wird und durch deine Füße nach unten hinausfließt und sich dann auflöst.