

Thomas Theuerzeit

# Finde eine gesunde Lösung - Jetzt!

Ein Selbsthilfeprogramm bei psychischen  
Belastungen wie Ängsten, Gedankenkreisen  
und sonstigen Beschwerden



So kannst du dir wirklich  
selbstwirksam helfen

Thomas Theuerzeit  
**Finde eine gesunde Lösung – Jetzt!**

Thomas Theuerzeit

# **Finde eine gesunde Lösung – Jetzt!**

**Hilfe bei psychischen Belastungen  
wie Ängsten, Gedankenkreisen  
und sonstigen Beschwerden**

**Ein Sachbuch**

Texte: © 2025 Copyright by Thomas Theuerzeit

Umschlaggestaltung: © 2025 Copyright by Thomas Theuerzeit

Verlag:

Thomas Theuerzeit

Pützchens Chaussee 148

53229 Bonn

[buch@selbsthilfe-jetzt.de](mailto:buch@selbsthilfe-jetzt.de)

Herstellung: epubli – ein Service der neopubli GmbH,

Köpenicker Straße 154a, 10997 Berlin

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

[produktsicherheit@epubli.com](mailto:produktsicherheit@epubli.com)

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“*

Viktor E. Frankl

## **Dieses Buch widme ich DIR!**

Vielleicht bist du auf der Suche – nach Erleichterung, nach Orientierung oder einfach nach einer gesunden Lösung.

Vielleicht möchtest du dich als Therapeut weiterentwickeln – und neue Wege der Begleitung entdecken.

In jedem Fall hast du den ersten Schritt schon getan: Du beschäftigst dich mit Veränderung.

Dieses Buch ist für dich – als Einladung, Begleiter und Ermutigung auf deinem Weg zur gesunden Lösung.

## **Danke**

Mein Dank gilt dem Universum – für den Impuls, dieses Buch zu schreiben.

Für die leisen und lauten Zeichen, die mich daran erinnert haben, dass dieser Weg richtig ist.

Für die Energie und die innere Kraft, dranzubleiben, wenn es anstrengend wurde.

Danke auch an meine Frau Steffi und Tochter Alina, sowie an all jene Menschen, die mich begleitet, inspiriert und ermutigt haben – bewusst oder unbewusst.

Und danke an die vielen Patienten, die mir mit ihrem Vertrauen gezeigt haben, wie wirksam Veränderung sein kann, wenn sie aus dem Inneren kommt.

## **Inhalt**

|                                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort.....</b>                                                                            | <b>15</b> |
| <b>Einleitung: Warum dieses Buch?.....</b>                                                     | <b>18</b> |
| <b>Teil I – Orientierung und Einstieg.....</b>                                                 | <b>20</b> |
| <b>Kapitel 1: Für wen dieses Buch ist.....</b>                                                 | <b>21</b> |
| Für Menschen mit konkreten Herausforderungen .....                                             | 21        |
| Für Neugierige und Entdecker des Lebens .....                                                  | 22        |
| Für Therapeuten und Coaches .....                                                              | 23        |
| Ein wichtiger Hinweis .....                                                                    | 23        |
| <b>Kapitel 2: Warum die Reihenfolge zählt: Erst verstehen, dann vertiefen.....</b>             | <b>25</b> |
| Für dich als Leser: So nutzt du dieses Buch richtig.....                                       | 26        |
| <b>Kapitel 3: Aktiver oder passiver Leser? Warum deine Haltung den Unterschied macht .....</b> | <b>27</b> |
| Der passive Leser: warten auf Veränderung .....                                                | 27        |
| Der aktive Leser: innerlich beteiligt, verantwortlich und lernbereit.....                      | 28        |
| Was die Wissenschaft sagt: Selbstwirksamkeit und Neuroplastizität .....                        | 29        |
| Aktiv werden – auch in kleinen Schritten.....                                                  | 30        |
| <b>Kapitel 4: Mein Weg zur Methode – ehrlich, suchend, neu ...</b>                             | <b>31</b> |
| <b>Teil II: Grundlagen der Veränderung.....</b>                                                | <b>36</b> |
| <b>Kapitel 5: Wie dein Gehirn lernt – und warum es sich ändern kann .....</b>                  | <b>37</b> |
| Verrückt, es funktioniert! .....                                                               | 38        |

|                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Die Hand geben: Ein lebendiges Beispiel .....                                                    | 39        |
| Das Gehirn: Ein Netzwerk aus Möglichkeiten .....                                                 | 39        |
| Myelin: Die Verstärkung unserer inneren Autobahnen .....                                         | 40        |
| Vom offenen Potenzial zur geformten Struktur:<br>Neugeborenes vs. Erwachsenenhirn .....          | 42        |
| Trigger: Wenn äußere Reize innere Programme zünden .....                                         | 43        |
| Ein Beispiel aus der Praxis .....                                                                | 44        |
| Trigger wirken unterbewusst .....                                                                | 45        |
| Und was wäre, wenn wir ein neues Muster einführen? .....                                         | 46        |
| Zurück zur Therapiestunde.....                                                                   | 46        |
| <b>Kapitel 6: Warum dein Ziel nicht sein sollte, was du nicht mehr<br/>willst .....</b>          | <b>49</b> |
| Denk nicht an den rosaroten Elefanten.....                                                       | 50        |
| Negative Formulierung – negative Wirkung.....                                                    | 51        |
| <b>Kapitel 7: Das Unterbewusstsein verstehen und nutzen .....</b>                                | <b>53</b> |
| Zwei Systeme – zwei Wirklichkeiten .....                                                         | 53        |
| Die Dimensionen des Unterschieds.....                                                            | 54        |
| Beispiel: Die Musik im Supermarkt.....                                                           | 55        |
| Beispiel: Die Wartezimmer-Situation .....                                                        | 56        |
| Beispiel: Fahrradfahren, Autofahren oder Schwimmen.....                                          | 57        |
| Fazit .....                                                                                      | 58        |
| <b>Exkurs 1: Mehr als du denkst – wie dein Unterbewusstsein<br/>dich durchs Leben führt.....</b> | <b>59</b> |
| Was das mit deinen Problemen zu tun hat .....                                                    | 61        |
| Vertrauen in das, was dich bewegt .....                                                          | 62        |

|                                                                                                        |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 8: Was sage ich meinem Unterbewusstsein? .....</b>                                          | <b>63</b> |
| <b>Teil III: Die Methode verstehen.....</b>                                                            | <b>67</b> |
| <b>Kapitel 9: Die Rückverbindung zur inneren Gesundheit .....</b>                                      | <b>68</b> |
| Deine erste Erfahrung: vollkommene Gesundheit .....                                                    | 69        |
| Wo Gesundheit bleibt: Körpergedächtnis und Unterbewusstsein.....                                       | 69        |
| Die Kraft des Satzes: eine Rückkopplung nach innen.....                                                | 70        |
| Veränderung bedeutet Rückverbindung.....                                                               | 71        |
| <b>Exkurs 2: Die Anwendung des Satzes „Finde eine gesunde Lösung – jetzt“ bei Angstpatienten .....</b> | <b>72</b> |
| Die Rolle der Angst im Gehirn .....                                                                    | 72        |
| Warum funktioniert der Satz „Finde eine gesunde Lösung – jetzt?“ .....                                 | 73        |
| Neuroplastische Effekte und die Veränderung von Verhaltensmustern.....                                 | 75        |
| Praktische Anwendung in der Therapie .....                                                             | 76        |
| <b>Kapitel 10: Gesundheitszustände sind gespeichert .....</b>                                          | <b>78</b> |
| 1. Speicherung von Gesundheitszuständen im Unterbewusstsein.....                                       | 78        |
| 2. Speicherung im Körper: Muskeln und Faszien .....                                                    | 82        |
| Fazit: Der Körper als Speicher von gesundem Wohlbefinden .....                                         | 84        |
| <b>Kapitel 11: Wirkung entfalten - auf die drei Dinge kommt es an .....</b>                            | <b>87</b> |
| 1. Das Unterbewusstsein in Notsituationen: Wach, weit, aufnahmebereit.....                             | 88        |
| Beispiel 1: Der Autounfall.....                                                                        | 89        |

|                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Beispiel 2: Der Arztbesuch.....                                                                           | 89         |
| Wissenschaftlicher Hintergrund.....                                                                       | 90         |
| Was bedeutet das für die Intervention? .....                                                              | 91         |
| 2. Die klare Botschaft – einfach, eindeutig,<br>lösungsorientiert .....                                   | 91         |
| 3. Die höchste Kompetenz – in dir selbst .....                                                            | 93         |
| Drei Voraussetzungen – und du erfüllst sie schon .....                                                    | 95         |
| <b>Teil IV: Die Praxis .....</b>                                                                          | <b>97</b>  |
| <b>Kapitel 12: Die Intervention anwenden – Schritt für Schritt<br/>erklärt .....</b>                      | <b>98</b>  |
| Zusammenfassung – deine Kurzform für den Alltag .....                                                     | 101        |
| <b>Kapitel 13: Es hat sich etwas verändert ... aber kann das<br/>wirklich an einem Satz liegen? .....</b> | <b>102</b> |
| Warum dieser Zweifel?.....                                                                                | 104        |
| Veränderung darf leicht beginnen .....                                                                    | 104        |
| <b>Kapitel 14: Was, wenn es wiederkommt? – Die Angst vor dem<br/>Rückschritt.....</b>                     | <b>106</b> |
| Warum diese Sorge?.....                                                                                   | 107        |
| Was wirklich zählt.....                                                                                   | 108        |
| Veränderung ist keine Garantie – aber eine Richtung .....                                                 | 108        |
| Du darfst erleben, dass Gutes bleibt .....                                                                | 109        |
| <b>Kapitel 15: Ich bin oft zu spät – wie reagiere ich früher? .....</b>                                   | <b>110</b> |
| Warum du in der Situation nicht daran denkst .....                                                        | 111        |
| Wie du dein Reaktionsfenster nach vorne verlagerst .....                                                  | 111        |
| Wie du übst, schneller zu reagieren .....                                                                 | 112        |
| Rückblick statt Rückschritt .....                                                                         | 112        |

|                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Kapitel 16: Die Kraft kleiner Veränderungen .....</b>                          | <b>113</b> |
| Kleine Schritte, große Wirkung.....                                               | 113        |
| Was genau ist Dopamin – und warum ist es so hilfreich? ...                        | 114        |
| Das Problem: „Das zählt doch nicht“ .....                                         | 115        |
| In Zeiten des Zweifelns: Rückblick als Ressource .....                            | 115        |
| <b>Kapitel 17: Fehler &amp; Fallstricke – wenn es (noch) nicht wirkt</b><br>..... | <b>117</b> |
| 1. Zu spät angewendet .....                                                       | 117        |
| 2. Nicht ernst genommen.....                                                      | 118        |
| 3. Zu selten angewendet .....                                                     | 118        |
| 4. Falsche Erwartungshaltung .....                                                | 119        |
| 5. Zu viel Aufwand? .....                                                         | 119        |
| <b>Kapitel 18: Momente der Veränderung – Fallbeispiele aus der Praxis.....</b>    | <b>121</b> |
| Fallbeispiel: Die Spinne – und der Satz, der die Tür öffnete                      | 122        |
| Wirkprinzip: Neuverknüpfung durch kontrollierte Konfrontation .....               | 124        |
| Fallbeispiel: Wenn es nicht gleich funktioniert – und warum das wichtig ist ..... | 126        |
| Wirkprinzip: Wirksamkeit durch situative Präsenz .....                            | 129        |
| Fallbeispiel: Ein Quarkbällchen – und ein erster Schritt zurück ins Leben.....    | 131        |
| Wirkprinzip: Verkörperte Konfrontation mit unmittelbarer Intervention .....       | 133        |
| Fallbeispiel: Die Autobahn – und der Umweg über die Wut .....                     | 136        |

|                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Der Umweg über die Wut – ein verborgener Wirkmechanismus .....                                | 138        |
| Wirkprinzip: Emotion als Katalysator .....                                                    | 139        |
| Fallbeispiel: Schmerz – und der Zweifel, der ihn zurückbrachte .....                          | 140        |
| Wirkprinzip: Gedanklicher Trigger gegen körperliche Heilung .....                             | 142        |
| Fallbeispiel: Wenn der Körper zur Ruhe kommt – und plötzlich Schlaf möglich ist .....         | 144        |
| Wirkprinzip: Innere Entspannung verändert Körperreaktionen .....                              | 146        |
| Zusammenfassung .....                                                                         | 148        |
| <b>Kapitel 19: Weitere Fragen – kurz beantwortet .....</b>                                    | <b>149</b> |
| <b>Kapitel 20: Vertiefung durch Hypnose – die Intervention im Unbewussten verankern .....</b> | <b>153</b> |
| <b>Kapitel 21: Abschließende Gedanken – Veränderung beginnt in dir .....</b>                  | <b>154</b> |
| <b>Quellenangabe (Alphabetisch).....</b>                                                      | <b>160</b> |

## Vorwort

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen. Inmitten von Herausforderungen, Gewohnheiten und festgefahrenen Denkmustern kann ein einziger Satz, eine einfache Frage, ein kleiner, aber bewusster Moment der Entscheidung ausreichen, um einen Wendepunkt einzuleiten. Genau diesen Moment suchen wir in diesem Buch.

„Finde eine gesunde Lösung – Jetzt!“

Dieser Satz mag auf den ersten Blick unscheinbar erscheinen, doch in seiner Einfachheit steckt eine enorme Kraft. Er geht über den bloßen Wunsch hinaus, ein Problem zu vermeiden oder zu lösen – er fordert dazu auf, im Hier und Jetzt aktiv eine gesunde, lösungsorientierte Richtung einzuschlagen. Ganz gleich, ob es um das Verlangen nach Süßem, die Überwindung von Ängsten oder die Befreiung von destruktiven Gedanken geht: Dieser Satz eröffnet neue Perspektiven und bahnt den Weg für eine Veränderung, die tief im Gehirn und im Verhalten verankert wird.

In meiner Arbeit als Heilpraktiker (Psychotherapie) weiß ich, wie schwer es manchmal ist, sich aus negativen Denkmustern oder Verhaltensweisen zu befreien. Doch wir wissen auch, wie kraftvoll der menschliche Geist und das Gehirn sind. Durch die Erkenntnis, dass unser Gehirn – ähnlich wie ein unbeschriebenes Blatt – ständig formbar ist, können wir die Veränderung aktiv gestalten. Und genau dabei möchten ich dich

unterstützen. Mit diesem Buch möchte ich dir nicht nur ein therapeutisches Modell vorstellen, sondern auch eine Einladung, selbstbewusst mit den eigenen Gedanken und Gewohnheiten zu arbeiten.

In der Praxis erlebe ich immer wieder, wie der Satz „*Finde eine gesunde Lösung – Jetzt*“ – in der richtigen Situation ausgesprochen – ganz automatisch neue neuronale Verbindungen aktiviert, bestehende Denkmuster überschreibt und zu kleinen, aber entscheidenden Veränderungen führt. Dieser Prozess geschieht oft nicht im „großen Ganzen“, sondern in kleinen Momenten, die summiert eine neue Richtung anstoßen.

Ich habe dieses Buch aus der praktischen Erfahrung herausgeschrieben – und aus der tiefen Überzeugung, dass jeder Mensch in der Lage ist, seine eigenen, oft automatisierten Denkmuster zu erkennen und neu zu gestalten. Nicht durch Kampf, sondern durch Bewusstsein, Wiederholung und gezielte Veränderung. Dabei geht es nicht nur um Theorie, sondern auch um konkrete Übungen und Ansätze, die du direkt in deinem Leben anwenden kannst.

Ganz gleich, ob du als Einzelperson nach neuen Wegen suchst, um dich von festgefahrenen Mustern zu befreien oder ob du als Therapeut mit deinen Klienten arbeitest – dieses Buch ist für dich. Es bietet dir Einblicke in die Funktionsweise des Gehirns, in die Kraft des Hier und Jetzt und in die therapeutischen Möglichkeiten, die sich aus einer bewussten, lösungsorientierten Haltung ergeben.

Ich hoffe, dass dieses Buch dich inspiriert, neue Möglichkeiten zu entdecken und dass der Satz „*Finde eine gesunde Lösung – Jetzt*“ auch für dich zu einem Schlüssel wird, der Türen zu mehr Gesundheit, Freiheit und Lebensqualität öffnet.

In deinem Sinne

Thomas Theuerzeit  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

## **Einleitung: Warum dieses Buch?**

Manchmal reicht ein einziger Satz, um die Richtung zu verändern. Nicht das ganze Leben auf einmal – aber den Moment. Und im Moment beginnt alles.

„Finde eine gesunde Lösung – Jetzt“

Dieser Satz ist kein Allheilmittel. Er ist kein esoterischer Zauberspruch, kein Rezept gegen alle Probleme. Und doch hat er in meiner therapeutischen Arbeit immer wieder genau das bewirkt: einen Wendepunkt. Einen kleinen Riss im Automatismus. Eine neue Perspektive, die sich in einen festgefahrenen Gedanken schiebt. Einen ersten Schritt – nicht weg vom Problem, sondern hin zur Lösung.

Dieses Buch entstand aus der Praxis. Aus echten Gesprächen mit echten Menschen – Patienten, die kämpfen mit Angst, mit Sucht, mit Überforderung, mit destruktiven Gedanken. Und es entstand aus meiner Überzeugung, dass Veränderung möglich ist. Nicht durch Willenskraft allein, sondern durch das Verständnis, wie unser Gehirn funktioniert – und wie wir diese Funktionsweise gezielt für Gesundheit und Entwicklung nutzen können.

Dieses Buch hat nicht den Anspruch, ein wissenschaftliches Werk zu sein. Es ist ein Buch aus der Praxis für die Praxis. Alle Inhalte sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen – sie basieren auf meinen täglichen Erfahrungen mit Patienten.

Die Konzepte sind frei zugänglich, einfach formuliert und bewusst alltagstauglich gehalten. Es geht nicht um Vollständigkeit oder akademische Tiefe, sondern um Handhabbarkeit, Klarheit und Wirkung.

Ich verbinde in diesem Buch aktuelle Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft mit den konkreten Erfahrungen aus meiner psychotherapeutischen Arbeit. Im Mittelpunkt steht ein Gedanke, der oft übersehen wird: Dass es in schwierigen Momenten nicht nur um das „Nicht-Tun“ (z. B. nicht naschen, nicht grübeln, nicht ausflippen) geht – sondern um das aktive Tun: Eine gesunde Lösung zu finden. Jetzt.

Der Satz „*Finde eine gesunde Lösung – jetzt*“ ist dabei mehr als eine Methode. Er ist eine Einladung, sich selbst in einem neuen Licht zu begegnen – als jemand, der handeln kann. Der Zugang zum Gehirn hat dabei nichts Abstraktes. Ich zeige, wie neue neuronale Pfade entstehen, wie alte Muster sich verändern lassen, und warum manchmal ein einfacher Gedanke oder eine kleine Geste ausreichen kann, um die Richtung zu ändern.

Dieses Buch ist ein Plädoyer für Selbstwirksamkeit, für neurobiologisch fundiertes Handeln – und für die Kraft kleiner Schritte im richtigen Moment.

Jetzt!

## **Teil I – Orientierung und Einstieg**

## **Kapitel 1: Für wen dieses Buch ist**

In diesem Kapitel erfährst du, ob dieses Buch zu dir passt – egal ob du Therapeut oder Coach bist, selbst betroffen, neugierig oder auf der Suche nach neuen Wegen. Du bekommst einen Überblick über das, was dich erwartet, und warum diese Methode in vielen Lebensbereichen hilfreich sein kann.

Ergebnis: Du erkennst dich wieder – und weißt, mit welchem Blick du dieses Buch lesen solltest.

---

Dieses Buch ist eine Einladung. Es richtet sich an dich – ganz gleich, ob du selbst mit Herausforderungen kämpfst, in einem therapeutischen Beruf arbeitest oder einfach nur neugierig bist, wie tiefgreifende Veränderung auf einfache Weise möglich sein kann.

Der Satz „Finde eine gesunde Lösung – jetzt“ ist nicht nur eine Methode. Es ist ein Prinzip. Und Prinzipien wirken universell – über Berufsgruppen, Lebenssituationen und Diagnosen hinaus.

### **Für Menschen mit konkreten Herausforderungen**

Wenn du selbst auf der Suche bist – nach einer Lösung, einem Ausweg oder einfach einem Weg, mit dir selbst besser umzugehen – dann kann dir dieses Buch helfen, wieder Zugang zu deiner inneren Balance zu finden.

Ob du mit Ängsten kämpfst, mit Impulsen, mit schwierigen Gedanken oder mit körperlichen Belastungen: Der Satz wirkt wie ein innerer Kompass. Er führt dich nicht direkt zum Ziel – aber er zeigt dir die Richtung, in der du beginnen kannst zu gehen. Er schafft Raum zwischen Reiz und Reaktion, hilft dir, im Hier und Jetzt anzukommen, und gibt deinem Unterbewusstsein eine klare Ausrichtung: nicht weiter in das Problem hinein, sondern aus ihm heraus – hin zu etwas Gesundem, Tragendem, Stärkendem.

## **Für Neugierige und Entdecker des Lebens**

Vielleicht liest du dieses Buch, weil dich Sprache, Psychologie oder der menschliche Geist faszinieren. Vielleicht hast du keine akute Not – aber ein Gefühl, dass Entwicklung immer möglich ist.

Dann darfst du dich eingeladen fühlen, diesen Satz spielerisch in deinem Alltag zu erkunden. Du wirst sehen: Auch in kleinen Momenten kann er Großes bewirken. Zum Beispiel in Entscheidungssituationen, in Beziehungskonflikten, bei Grübeleien oder innerer Unruhe.

Denn: Gesundheit ist kein Endzustand – sondern ein lebendiger Prozess. Und „Finde eine gesunde Lösung – jetzt“ ist ein Werkzeug, das dich auf diesem Weg begleiten kann. Klar, direkt, wirkungsvoll.

## **Für Therapeutinnen und Therapeuten**

Wenn du therapeutisch arbeitest – ob in der Psychotherapie, im Coaching oder in körperorientierten Verfahren – findest du hier eine praxiserprobte, sofort einsetzbare Intervention. Der Satz kann als Stabilisierungswerkzeug, als Fokusanker oder auch als Impulsgeber in Krisensituationen genutzt werden. Du wirst erleben, wie leicht dieser Satz Menschen hilft, sich zu orientieren – und sich nicht im Problem zu verlieren. Er unterstützt dabei, alte Muster zu unterbrechen und fördert das Vertrauen in die eigene Lösungskompetenz. Die Intervention lässt sich gut mit verhaltenstherapeutischen, systemischen, psychodynamischen oder körperzentrierten Ansätzen kombinieren.

Vielleicht regt dich dieses Buch auch dazu an, eigene Varianten oder Anwendungen für deinen spezifischen Kontext zu entwickeln. Es ist kein starres Modell – sondern eine Einladung zur kreativen Integration.

## **Ein wichtiger Hinweis**

Dieses Buch und die darin vorgestellte Intervention ersetzen nicht die Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt, Behandler oder andere medizinische Fachpersonen. Wenn du unter körperlichen oder psychischen Symptomen leidest, ist es unverzichtbar, dich zunächst an eine geeignete Fachperson zu wenden.

Der Ansatz in diesem Buch ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht – als Ergänzung, nicht als Ersatz. Er kann dich begleiten, stärken und dir neue Wege zeigen. Aber er ersetzt nicht die fachkundige Begleitung, wenn sie notwendig ist.

*„Es braucht keine perfekte Ausgangslage – nur den Wunsch, etwas zu verändern.“*

# **Leidest du unter Ängsten, negativen Gedanken oder sonstigen psychischen Belastungen?**

Dieses Buch zeigt dir, wie du mit der Kraft deines Gehirns von innen heraus positive Veränderungen bewirken kannst.

Sanft, wirksam und wissenschaftlich fundiert.

**Finde eine gesunde Lösung - Jetzt** bietet dir ein praxiserprobtes Selbsthilfeprogramm, mit dem du deine neuronalen Netzwerke gezielt auf neue Denk- und Handlungsmuster ausrichtest.

Du lernst, dich auf deine inneren Ziele zu fokussieren und durch Wiederholung gesunder Prozesse dein seelisches Gleichgewicht nachhaltig zu stärken.

Ob Angst, Grübelgedanken oder innere Unruhe - dieser Ansatz bringt dich in Bewegung, ohne dich zu überfordern.

Als besondere Unterstützung erhältst du Zugang zu einer vertiefenden Hypnose als Audio-Download, die die Wirkung des Programms zusätzlich verstärkt.

**Du musst nicht perfekt sein.  
Aber du darfst beginnen.**

Dieses Buch ist für alle Menschen, die nach mehr innerer Ruhe und Selbstbestimmung suchen.

## **Finde eine gesunde Lösung - Jetzt!**