

Heike Arnold



er Inhalt

**Befreie dich aus der
Angstspirale
Das Workbook**

INHALT

Kapitel 1: Angst mit anderen Augen sehen – Die spirituelle Perspektive	5
Kapitel 2: Verletzungen aus der Kindheit – Wenn das innere Kind Angst trägt	9
Kapitel 3: Unsichtbare Erbschaften – Wie Ahnen deine Ängste beeinflussen	12
Kapitel 4: Wurzeln der Kraft – Die unterstützende Energie deiner Ahnen	14
Kapitel 5: Gedanken als Schlüssel – Deine innere Welt bewusst gestalten	17
Kapitel 6: Selbsterkenntnis als Weg – Reflexion und Übungen zur Angstlösung	20

INHALT

Kapitel 7: Stille, Tiefe, Wandel – Heilsame Wege durch Meditation und Hypnose	22
Kapitel 8: Vertrauen finden – Wie du dich selbst (wieder) sicher fühlen lernst	26
Kapitel 9: Lichtblicke & Wendepunkte – Geschichten, die Hoffnung schenken	30
Kapitel 10: Dein inneres Notfallset – Soforthilfen bei Angst & Panik	32
Kapitel 11: Stabil durch den Alltag – Was dir langfristig Sicherheit gibt	34
Kapitel 12: Der Wandel beginnt in dir – Coaching und Hypnose als Wegbegleiter	38

Hallo du wundervoller Mensch! 🙌

Dieses Workbook ist dein ganz persönlicher Begleiter auf der Reise, die du mit dem Ebook „Angstspirale lösen“ begonnen hast. Hier hast du Raum, deine Gedanken und Gefühle festzuhalten, tiefer in die Übungen einzutauchen und deine ganz eigenen Schritte in ein angstfreieres Leben zu gehen. Nimm dir Zeit für dich, sei ehrlich zu dir selbst und vertraue auf deinen inneren Prozess. Du bist stärker als du denkst! 💪

So nutzt du dieses Workbook:

- **Lies:** Nimm dir die Zeit, die Reflexionsfragen aufmerksam zu lesen.
- **Denke nach:** Spüre in dich hinein, bevor du schreibst. Was kommt in dir hoch?
- **Schreibe:** Halte deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse schriftlich fest. Es gibt kein Richtig oder Falsch.
- **Übe:** Probiere die verschiedenen Übungen aus und finde heraus, was dir guttut.

Sei geduldig: Veränderung braucht Zeit. Feiere jeden kleinen Schritt! 🎉

Übung: Reise zu deinem inneren Kompass

Schließe sanft deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Spüre, wie sich dein Körper entspannt. Stelle dir nun vor, du befindest dich an einem ruhigen, sicheren Ort in der Natur. Vielleicht ist es ein Wald, eine Wiese oder ein stiller See.

Atme die friedliche Atmosphäre ein und spüre, wie Ruhe in dich einzieht. Nun bitte deine innere Weisheit, deinen spirituellen Kompass, sich dir zu zeigen. Achte auf Bilder, Gefühle oder Worte, die in dir aufsteigen.

Frage deinen inneren Kompass:

- Was möchte meine Angst mir zeigen?
- Welche ungelebten Bedürfnisse oder ungelösten Konflikte liegen darunter?
- Welchen nächsten kleinen Schritt kann ich gehen, um mehr in Einklang mit meiner Seele zu kommen?

Nimm die Antworten liebevoll an, ohne zu urteilen. Bedanke dich bei deinem inneren Kompass und kehre langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück.



Übung: Die Angst annehmen – Dein liebevoller Begleiter 🤝

Oft versuchen wir, unsere Angst zu bekämpfen oder sie wegzudrücken. Doch was wäre, wenn wir sie stattdessen einladen und annehmen würden?

Wenn du das nächste Mal Angst spürst, versuche Folgendes:

- **Nimm die Angst wahr:** Spüre genau hin. Wo in deinem Körper sitzt die Angst? Wie fühlt sie sich an (z.B. Enge, Druck, Unruhe)? Benenne das Gefühl innerlich als „Angst“.
- **Atme bewusst:** Atme ruhig und tief in deinen Bauch. Stell dir vor, wie dein Atem zu der Stelle fließt, wo du die Angst spürst.
- **Erlaube die Angst:** Widerstehe dem Impuls, die Angst wegzudrücken. Erlaube ihr da zu sein, ohne zu urteilen. Sage innerlich: „Ich erlaube dir, da zu sein. Ich höre dich.“
- **Beobachte:** Betrachte die Angst wie einen Beobachter. Was passiert? Verändert sie sich? Wird sie stärker oder schwächer? Versuche, dich nicht mit ihr zu identifizieren, sondern sie einfach nur wahrzunehmen.

Kapitel 2: Das Echo der Vergangenheit – Dein inneres Kind und seine Wunden 🧸

Reflexionsfragen:

- Welche frühen Erinnerungen kommen dir in den Sinn, wenn du an Gefühle von Unsicherheit, Angst oder Alleinsein denkst? 💭
- Gab es Situationen in deiner Kindheit, in denen du dich nicht gehört, gesehen oder verstanden gefühlt hast? Erzähle davon. 😞
- Welche „inneren Kritiker“-Stimmen kennst du, die vielleicht ihren Ursprung in frühen Erfahrungen haben? Was sagen diese Stimmen? 🗣️
- Was hätte dein inneres Kind in schwierigen Momenten gebraucht? Welche Art von Unterstützung und Liebe? ❤️



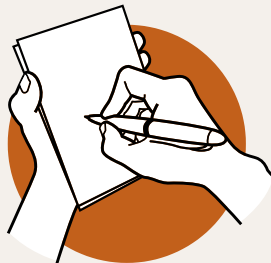
Übung: Eine liebevolle Begegnung mit deinem inneren Kind 🤗

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Schließe deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Stelle dir nun vor, wie du vor dir ein kleines Kind siehst – es ist dein jüngeres Selbst.

Betrachte dieses Kind liebevoll. Wie sieht es aus? Welche Gefühle strahlt es aus? Vielleicht ist es traurig, ängstlich oder wütend.

Gehe auf dieses Kind zu und nimm es in den Arm. Spüre die Zuneigung und das Mitgefühl für diesen verletzlichen Teil in dir. Sage ihm in Gedanken oder laut, was es damals gebraucht hätte: „Ich sehe dich. Ich höre dich. Du bist sicher. Du bist geliebt.“

Verbringe einen Moment in dieser liebevollen Umarmung. Spüre, wie Trost und Heilung fließen. Wenn du bereit bist, bedanke dich bei deinem inneren Kind und kehre langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück.



Kapitel 3: Das Erbe deiner Ahnen – Vererbte Ängste erkennen und lösen 🌳

Reflexionsfragen:

- Gibt es in deiner Familie wiederkehrende Themen, Krankheiten oder emotionale Muster, die dir auffallen? 🔄
- Hast du Ängste oder Sorgen, für die du keine direkte persönliche Erklärung hast? Könnten diese mit deiner Familiengeschichte zusammenhängen? 🤔
- Welche Geschichten oder Schicksale deiner Vorfahren kennst du? Gab es schwierige Zeiten, Verluste oder ungelöste Konflikte? 💔
- Spürst du eine unbewusste Loyalität gegenüber bestimmten Ängsten oder Überzeugungen deiner Familie?



Übung: Die Verbindung zu deinen Wurzeln spüren

Setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Stelle dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen, tief und fest. Spüre die Verbindung zur Erde, die dich nährt und trägt.

Nun stelle dir deine Ahnenreihe hinter dir vor – deine Eltern, Großeltern, Urgroßeltern und so weiter, eine lange Linie von Menschen, die zu deinem Leben beigetragen haben.

Nimm einen Moment wahr, um all das anzuerkennen, was du von ihnen geerbt hast – sowohl die Herausforderungen als auch die Stärken.

Wenn du das Gefühl hast, unbewusste Lasten oder Ängste deiner Ahnen zu tragen, stelle dir vor, wie du diese sanft in deine Wurzeln abgibst, in die Erde, wo sie transformiert werden können.

Bitte gleichzeitig um die positive Unterstützung deiner Ahnen, um ihre Weisheit und Stärke für deinen Weg. Spüre die nährenden Kraft deiner Wurzeln und die unterstützende Energie deiner Vorfahren im Rücken.

Bedanke dich bei deinen Wurzeln und deinen Ahnen und kehre langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück.

Kapitel 4: Die stärkende Kraft deiner Wurzeln – Die positive Unterstützung deiner Ahnen 🙏

Reflexionsfragen:

- Welche positiven Eigenschaften, Talente oder Stärken hast du in deiner Familie beobachtet? Könnten diese auch in dir schlummern? ✨
- Gibt es Vorfahren, die für dich eine besondere Bedeutung haben oder die du bewunderst? Was kannst du von ihnen lernen? ✨
- Wie könntest du bewusst die Weisheit und Kraft deiner Vorfahren in deinen Alltag einladen?



Übung: Ein Dankesritual für deine Ahnen 🕯️

Suche dir einen ruhigen Moment und zünde eine Kerze an. Stelle vielleicht ein Foto deiner Vorfahren auf, wenn du eines hast.

Nimm dir Zeit, um an deine Ahnen zu denken und all das Gute zu würdigen, das durch sie in dein Leben geflossen ist. Bedanke dich innerlich bei ihnen für ihr Leben, ihre Erfahrungen und ihren Beitrag zu deiner Existenz.

Du kannst auch laut aussprechen, wofür du dankbar bist oder welche Unterstützung du dir von ihnen wünschst. Spüre die Verbindung zu ihnen in deinem Herzen.

Lasse die Kerze eine Weile brennen und nimm die friedliche Energie wahr. Wenn du bereit bist, bedanke dich noch einmal und beende das Ritual.



Kapitel 5: Die Macht deiner Gedanken – Wie du deine innere Welt positiv gestaltest 🧠✨

Übung: Negative Gedanken entlarven und verwandeln



Nimm dir einen Moment Zeit und notiere einige deiner wiederkehrenden negativen Gedanken, besonders solche, die Angst auslösen.

Wähle nun einen dieser Gedanken aus und untersuche ihn genauer:

- **Was genau denkst du?** Schreibe den Gedanken so präzise wie möglich auf.
- **Welche Gefühle löst dieser Gedanke in dir aus?** Beschreibe sie.
- **Gibt es Beweise für diesen Gedanken?** Sammle Fakten, die ihn belegen.
- **Gibt es auch Beweise gegen diesen Gedanken?** Sammle Fakten, die ihn widerlegen oder relativieren.
- **Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu betrachten?** Formuliere alternative, positivere oder neutralere Gedanken.
- **Formuliere eine stärkende Affirmation, die den negativen Gedanken ersetzt.**

- Wiederhole diese Übung regelmäßig mit anderen negativen Gedanken. Mit der Zeit wirst du immer besser darin, deine Denkmuster zu erkennen und positiv zu beeinflussen.

Anleitung: Deine persönliche Kraft-Visualisierung



- Suche dir einen ruhigen Ort und schließe deine Augen. Stelle dir nun eine Situation vor, in der du dich besonders stark, mutig und selbstbewusst gefühlt hast. Erinnerung dich an alle Details: Was hast du gesehen, gehört, gefühlt?
- Verankere dieses Gefühl der Stärke in dir, indem du es mit einem Bild, einem Symbol oder einem Wort verbindest. Stelle dir dieses Symbol lebhaft vor.
- Wenn du das nächste Mal Angst spürst, rufe dir dieses Symbol in Erinnerung und verbinde dich bewusst mit dem Gefühl der Stärke, das du in deiner Visualisierung erlebt hast. Übe diese Visualisierung regelmäßig, um dein inneres Gefühl der Zuversicht zu stärken.



Kapitel 6: Der Spiegel deiner Seele – Übungen zur Selbstreflexion und gezielten Angstbewältigung 🔍



Übung: Achtsamkeit im Alltag – Den Moment bewusst erleben



Wähle für die nächste Zeit eine alltägliche Tätigkeit aus (z.B. Zähneputzen, Tee trinken, Spaziergehen). Nimm dir vor, diese Tätigkeit ganz bewusst und achtsam auszuführen.

- Was siehst du? Achte auf Farben, Formen, Details.
- Was hörst du? Nimm alle Geräusche um dich herum wahr.
- Was riechst du? Welche Düfte liegen in der Luft?
- Was fühlst du? Spüre die Berührung von Wasser, Zahnbürste, Tasse, Boden unter deinen Füßen.
- Was schmeckst du? Konzentriere dich auf den Geschmack deines Tees oder deiner Zahnpasta.

Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu deinen Sinnen und der aktuellen Tätigkeit. Notiere nach der Übung deine Erfahrungen. Was hast du bemerkt? Wie hat sich diese achtsame Erfahrung angefühlt?



Kapitel 7: Die Reise nach Innen 🧘♂️🌀 – Die transformative Kraft von Meditation und Hypnose

Geführte Meditation: Ankommen im inneren Frieden 🌄

Suche dir einen ruhigen Ort, wo du ungestört bist. Setze oder lege dich bequem hin und schließe sanft deine Augen.

Spüre, wie dein Körper sich entspannt, Stück für Stück. Beginne bei deinen Zehen, wandere hoch zu deinen Füßen, deinen Beinen...

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft einströmt und wieder ausströmt. Beobachte deinen Atem, ohne ihn zu verändern.

Stell dir nun vor, du befindest dich an einem wunderschönen Ort des Friedens. Vielleicht ist es ein stiller Waldsee, ein sonniger Strand oder ein gemütlicher Garten. Nimm alle Details wahr: die Farben, die Geräusche, die Düfte.

Spüre, wie dieser Frieden in dich einzieht, dich durchströmt und jede Zelle deines Körpers erfüllt.

Verweile einen Moment an diesem friedlichen Ort und genieße die Ruhe.

Wenn Gedanken aufkommen, nimm sie wahr und lasse sie sanft vorüberziehen wie Wolken am Himmel. Kehre immer wieder zu deinem Atem und deinem friedlichen Ort zurück.

Anleitung: Einfache Selbsthypnose zur Entspannung 🍀

Suche dir einen bequemen Platz, an dem du dich sicher und entspannt fühlst. Du kannst sitzen oder liegen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf einen Punkt vor dir oder schließe sanft deine Augen. Beginne, deinen Atem bewusst wahrzunehmen.

Sage dir innerlich oder leise: „Ich erlaube mir, mich jetzt zu entspannen. Jeder Atemzug bringt mich tiefer in die Entspannung.“

Stelle dir vor, wie mit jedem Ausatmen Anspannung aus deinem Körper fließt. Vielleicht als grauer Rauch, der sich verflüchtigt.

Konzentriere dich auf verschiedene Körperteile und sage dir innerlich: „Meine Füße sind schwer und entspannt... meine Beine sind schwer und entspannt...“

Wenn du dich tief entspannt fühlst, kannst du dir positive Suggestionen geben, z.B.: „Ich bin ruhig und gelassen. Ich vertraue mir selbst. Ich bin sicher.“

Bleibe einige Minuten in diesem entspannten Zustand. Um die Hypnose zu beenden, zähle langsam von eins bis fünf und sage dir bei fünf: „Ich bin wieder ganz wach und fühle mich erfrischt und gestärkt.“

Übe diese Selbsthypnose regelmäßig, um deine Entspannungsfähigkeit zu vertiefen.



Kapitel 8: Dein innerer Kompass – Tipps für mehr Vertrauen in dich selbst und das Leben 🛩️❤️

Übung: Deine Schatzkiste der Stärken 💎

Nimm dir einen Moment Zeit und überlege, welche Stärken, Talente und positiven Eigenschaften dich auszeichnen. Was kannst du gut? Was schätzen andere an dir? Notiere mindestens fünf Dinge.

- .
-
-
-
-
-
-

Wähle nun eine deiner Stärken aus und erinnere dich an eine Situation, in der du diese Stärke erfolgreich eingesetzt hast. Wie hast du dich dabei gefühlt? Was hast du erreicht?

Nimm dir vor, in den nächsten Tagen bewusst deine Stärken einzusetzen und beobachte, wie sich das auf dein Selbstvertrauen auswirkt.

Anleitung: Schritte zu mehr Selbstvertrauen im Alltag

Wähle eine kleine Herausforderung in deinem Alltag, die dich normalerweise etwas unsicher macht (z.B. eine Frage in einer Gruppe stellen, ein Telefonat führen, deine Meinung äußern).

Bereite dich innerlich auf diese Situation vor, indem du dir positive Affirmationen sagst („Ich bin kompetent. Ich kann das schaffen.“) und dir vorstellst, wie du die Situation erfolgreich meisterst.

Stelle dich der Herausforderung. Achte bewusst auf deine Körpersprache – stehe aufrecht, schaue den Menschen in die Augen.

Nach der Situation nimm dir einen Moment Zeit, um deine Erfahrungen zu reflektieren. Was hast du gut gemacht? Was hast du gelernt? Feiere deinen Mut, dich der Situation gestellt zu haben – egal wie das Ergebnis aussah.

Wiederhole diese Übung regelmäßig mit kleinen Schritten, um dein Selbstvertrauen Stück für Stück aufzubauen.

Reflexionsfragen: Vertrauen in den Lebensfluss entwickeln

- Gab es in deinem Leben Situationen, in denen sich scheinbar schwierige Umstände im Nachhinein als positiv oder lehrreich erwiesen haben? Mach Notizen. 🤔

- Welche kleinen Dinge im Alltag geben dir ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen? 🙏

- Wie könntest du lernen, mehr im gegenwärtigen Moment zu leben und weniger an der Zukunft festzuhalten? ⏳

Kapitel 9: Mutmacher und Inspiration – Erfolgsgeschichten auf dem Weg aus der Angst ✨



Reflexionsfragen:

- Welche der vorgestellten Geschichten hat dich am meisten berührt oder inspiriert? Warum? ❤️
- Welche Gemeinsamkeiten hast du in den Erfolgsgeschichten erkannt, die auch für deinen Weg relevant sein könnten? ✨
- Welche kleinen Schritte hast du in letzter Zeit bereits gemacht, die dich auf deinem Weg aus der Angstspirale vorangebracht haben? Feiere diese Erfolge! 🎉



Kapitel 10: Der Notfallkoffer – Schnelle Techniken zur akuten Beruhigung

Übung: Dein persönlicher Anker

Überlege dir einen Gegenstand, einen Ort, ein Wort oder eine Geste, die für dich ein Gefühl von Ruhe, Sicherheit oder Stärke hervorruft. Das kann ein Stein sein, ein Bild, ein bestimmter Platz in deiner Wohnung oder ein Wort wie „Frieden“.

Verbinde diesen Anker bewusst mit dem positiven Gefühl. Nimm den Gegenstand in die Hand, betrachte das Bild, gehe an den Ort oder wiederhole das Wort mehrmals und spüre dabei das positive Gefühl in dir.

Wenn du dich das nächste Mal von Angst überwältigt fühlst, nutze deinen Anker. Betrachte den Gegenstand, gehe an den Ort oder wiederhole das Wort, um dich wieder mit dem Gefühl der Ruhe und Sicherheit zu verbinden.



Kapitel 11: Dein Fundament für die Zukunft – Langfristige Strategien zur Reduzierung von Panikattacken 🚧☀️

Arbeitsblatt: Dein persönlicher Selbstfürsorgeplan



Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken, wie du in den folgenden Bereichen gut für dich sorgen kannst. Was brauchst du, um dich körperlich, emotional und spirituell gestärkt zu fühlen?

- **Körperliche Gesundheit:**

- **Ernährung:**

- **Schlaf:**

- **Bewegung:**

- **Stressmanagement & Entspannung:**

- **Regelmäßige Praktiken:**

- **Hobbys & Interessen:**

- **Soziale Unterstützung:**

- **Menschen, die mir guttun:**

- **Wie kann ich soziale Kontakte pflegen?:**

- **Grenzen setzen:**

- **In welchen Bereichen muss ich Grenzen setzen?:**

- **Wie kann ich meine Grenzen klar kommunizieren?:**

Nimm dir vor, in den nächsten Wochen bewusst Schritte umzusetzen, um deinen Selbstfürsorgeplan zu aktivieren.



Übung: Deine persönlichen Trigger und Bewältigungsstrategien 🚦🛡️

Denke an Situationen, Gedanken oder Gefühle, die bei dir häufig Angst auslösen (deine Trigger). Notiere sie:

Wähle nun einen Trigger aus und überlege dir konkrete Bewältigungsstrategien, die du in solchen Momenten anwenden kannst (z.B. Atemübung, Erdung, positive Selbstgespräche).

- **Trigger:**
- **Bewältigungsstrategien:**
-
-

Wiederhole diese Übung für andere deiner Trigger. Es ist hilfreich, einen Plan zu haben, auf den du in schwierigen Momenten zurückgreifen kannst.



Kapitel 12: Dein Schlüssel zur Veränderung – Die Möglichkeiten von Hypnose und Coaching 🔑👉

Reflexionsfragen:

- Gibt es alte Muster oder tief verwurzelte Überzeugungen, bei denen du das Gefühl hast, professionelle Unterstützung zu benötigen? 🤔
- Wie würde sich dein Leben verändern, wenn du dich von diesen alten Mustern befreit hättest? Stelle es dir lebhaft vor! ✨
- Bist du bereit, den nächsten Schritt zu gehen und dich professionell begleiten zu lassen? ❤️

Dein nächster Schritt:

Wenn du spürst, dass Hypnose oder spirituell orientiertes Coaching dich auf deinem Weg unterstützen können, zögere nicht, dir Hilfe zu suchen. Informationen zu meinem Onlinecoaching „Angst lösen – frei sein“ findest du hier:

[Link zur Coaching-Seite einfügen]

Ich begleite dich gerne dabei, deine tiefsten Ängste zu transformieren und ein Leben in Freiheit und Freude zu erschaffen.

Abschluss: Dein Leben in Freiheit beginnt jetzt! 🌟

Du hast nun ein wertvolles Werkzeug in deinen Händen, das dich auf deinem Weg zu einem angstfreien Leben unterstützen wird. Nutze dieses Workbook aktiv, sei geduldig und liebevoll mit dir selbst und feiere jeden Fortschritt.

Denke daran: Du bist stark, du bist wertvoll und du hast die Fähigkeit, deine Ängste zu überwinden. Vertraue auf deine innere Weisheit und gehe deinen Weg in Freiheit!



ÜBER MICH

Hallo, ich bin Coach & Hypnosetherapeutin

Mein Name ist Heike Arnold, Seit 25 J. arbeite ich mit Menschen, die unter Ängsten leiden. Ich habe viele Jahre unter Angst & Panik gelitten und auf meinem Leidensweg einiges ausprobiert, viele Techniken erlernt und konnte mich aus der Angst befreien. Daraus habe ich meine eigene Behandlungsmethode entwickelt, um andere auf ihrem Weg zu unterstützen. Ich bin Heilpraktiker, sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie mit fundierten Ausbildungen in Hypnotherapie, Gesprächs- & Gestalttherapie, innere Kind Therapie, Energieheilung, Homöopathie, Familienaufstellung, und kümmere mich mit Hingabe um meine spirituellen Entwicklung



Sehr gerne helfe ich dir dich weiter zu entwickeln und deine individuellen Themen zu lösen

Heike Arnold

? ✨ Möchtest du tiefer in das Thema einsteigen oder dir Unterstützung auf deinem Weg holen?

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Vielleicht ist ein Coaching genau das, was dir jetzt gut tun würde.

👉 Klicke hier und buche dir ein Klarheitsgespräch:

[\[Hier geht's zum Gespräch 🔗\]](#)



1. Impressum

Herausgeber: Heike Arnold

Adresse: Uracher Str. 12b 50739 Köln

E-Mail: kontakt@heike-arnold.com

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Heike Arnold

Hinweis gemäß § 36 VSBG:

Wir sind nicht verpflichtet und nicht bereit, ein Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle zu betreiben.

2. Urheberrecht & Copyright-Hinweis

© Heike Arnold, 2025. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book und seine Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers nicht gestattet.

Falls Sie dieses E-Book unautorisiert erhalten haben, melden Sie dies bitte an:

kontakt@heike-arnold.com

3. Haftungsausschluss

Haftungsausschluss:

Dieses E-Book dient ausschließlich Informationszwecken. Es stellt keine rechtliche oder gesundheitliche Beratung dar. Es ersetzt weder einen Arzt noch eine Psychotherapie. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden oder Verluste, die aus der Umsetzung der hier enthaltenen Informationen resultieren.