



**ABARIS Angstambulanz**  
**Department of Psychology**  
**The Coaching Institute LLC**  
**Cambridge**  
**Massachusetts 02142**  
**United States of America**

**Online-Quelle: <https://coaching-institute.net/angstambulanz/>**

Andere über uns

## **Berichte unserer Klientinnen und Klienten**

“Der Zeitaufwand und die Kosten, die ich hatte, waren minimal im Vergleich zu dem Gewinn an Lebensqualität. Heute kann ich jedes Verkehrsmittel und Aufzüge angstfrei benutzen, habe keine Angst mehr vor Untersuchungen und zahnärztlichen Behandlungen. Jetzt fühle ich mich endlich wieder frei und nicht mehr als Gefangener meiner Ängste. Dafür möchte ich mich bei Ihnen von ganzem Herzen bedanken. Ich hätte nie gedacht, daß mir in so kurzer Zeit (etwa 2 ½ Monate) geholfen werden kann, da ich mich für einen schwierigen Fall hielt [...].”

Brief an den Psychotherapeuten sechs Monate nach Behandlungsabschluss, 16 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Ich erhielt neue Einsichten, die mein Leben angenehmer machen. Einsichten, die ich in dieser kurzen Therapiezeit nicht für möglich gehalten hätte. Den Platz in meinem Leben bestimme ich jetzt viel besser. Schwächen machen mir keine Angst mehr [...].”

Abschlussfragebogen, 14 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Als ich meine Therapie begann war ich völlig am Ende. Die einzige Lösung für das Ende meiner permanenten Angst, zu dieser Zeit gab es fast keinen Moment mehr ohne sie, schien der Selbstmord. Als letzten Versuch, der aber eigentlich nur noch klären sollte, wieso es soweit kommen konnte, suchte ich einen Hypnotherapeuten

auf. Nie hätte ich gedacht, daß ich dort erfahren würde, daß meine Angst eine behandelbare Phobie ist. Schließlich hatte man mir in 40 Stunden Psychoanalyse beigebracht, daß ich in der Vergangenheit mehr schlechte als gute Erfahrungen und mehr Probleme als Lösungen erlebt hatte. Somit hielt ich mich als Totalversager, der, wenn überhaupt noch möglich, als Wrack durch das Leben gehen sollte. Und das wollte ich nicht. Also begann ich die Therapie auch sehr skeptisch. Als Klärung vor dem Ende [...].

Nach ca. 5 Monaten und 15 Therapiestunden, die allesamt auch noch Spaß gemacht haben, habe ich es geschafft, eine neue Sicht der Dinge zu gewinnen. Dadurch kann ich, besser als die 22 Jahre vor Beginn der Erkrankung, leichter mit Ängsten und Problemen umgehen. Daß ich vier Jahre meines Lebens unter permanenter Angst gelitten habe, und ich dabei viel verloren habe, ist zwar ein hoher Preis, aber heute bin ich froh, diese Erfahrung gemacht zu haben.“

Abschlussfragebogen, 15 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Mein tägliches Befinden hat sich zu einem täglichen Wohlbefinden gewandelt [...].”

Abschlussfragebogen, 10 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



## Zum Verständnis dieser Berichte aus 25 Jahren ABARIS Angstambulanz

*"Die Möglichkeit der Freiheit verkündet sich in der Angst"*, schrieb der dänische Philosoph Søren Kierkegaard in seiner im Jahre 1844 erstmals erschienenen *"psychologischen Betrachtung"* mit dem Titel *"Der Begriff Angst"*.<sup>1</sup> Diese sich in der Angst verkündende Möglichkeit der eigenen Befreiung kann man annehmen, beherzt ergreifen, entschlossen beim Schopfe packen — oder eben nicht. Leben oder leiden, genießen oder fürchten — das ist die Wahl, die jeder Mensch an jedem Tag aufs Neue hat.

Unsere Klienten sind nicht gewichen und haben sich nicht *"in der Angst niedersinken lassen"*,<sup>1</sup> wenn ihnen von der bei uns neu oder wiedergewonnenen Freiheit und ihren Möglichkeiten schwindelig geworden ist; sie haben sie vielmehr genossen. Die Auswahl ihrer Zitate richtet sich an jene Leserinnen und Leser, die unsicher sind oder schlechte Erfahrungen gemacht haben. Wir wollen mit den Berichten unserer Klientinnen und Klienten Mut machen. Mut, sich seines *"eigenen Verstandes zu bedienen"*, wie Immanuel Kant<sup>2</sup> vor über 230 Jahren für den Weg aus der *"selbst verschuldeten Unmündigkeit"* empfahl. Es gibt keinen

Grund, sich mit Ängsten, Phobien, Zwängen oder Depressionen zu quälen: Die Kulturgeschichte und die moderne kognitive und wissenschaftliche Psychotherapie stellen wirksame Therapiemethoden und Behandlungstechniken bereit. Zudem verfügt die ABARIS Angstambulanz über 25 Jahre Erfahrung und jeder einzelne ihrer Psychotherapeuten über mindestens zwölf Jahre eigene Berufserfahrung mit entsprechenden Problemlösungen.

Ein konzentriertes Coaching oder eine Psychotherapie ist in der Regel eine sehr intensive Erfahrung — für Klienten wie für Therapeuten. Für einen winzigen Moment ihres Lebens haben unsere Klientinnen und Klienten, deren Rückmeldungen hier auszugsweise zitiert sind, sich in unsere Hände begeben und uns beauftragt, sie aufzuklären, sie anzuleiten, ihnen einen Weg zu zeigen, den sie dann erfolgreich allein weiter gegangen sind. Ein solches Coaching ist auch für uns als Psychotherapeuten mitunter belastend, immer fordernd und voller Verantwortung, aber dennoch stets ein großes Glück in unserem Streben nach *"der allerangenehmsten Vergeltung, der Befriedigung, Gutes zu tun"*.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Kierkegaard, Søren: *"Begrebet Angst"*. En simpel psykologisk-paapegende Overveielse i Retning af det dogmatiske Problem om Arvesynden af Vigilius Haufniensis. Kjøbenhavn: Forlagt af C. A. Reitzel, 1855 [1844], S. 73. [Im Original: *"Frihedens Mulighed forkynder sig i Angesten. Nu kan en Advarsel lade Individet segne i Angesten (man erindre, at jeg bestandig taler blot psykologisk, og aldrig ophæver det qualitative Spring), og det uagtet Advarselen naturligviis var beregnet lige paa det Modsatte."*]

<sup>2</sup> Kant, Immanuel: *"Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?"* In: Berlinische Monatsschrift 4 (1784), S. 481–494.

<sup>3</sup> Anonymus: *"Vorschlag zur Aufnahme und Aufmunterung der Handlung des Volkes"*, S. 131. In: *"Hamburgisches Magazin oder gesammelte Schriften aus der Naturforschung und den angenehmen Wissenschaften überhaupt"*, Band 11, Heft 2. Hamburg und Leipzig: Georg Christ. Grund und Adam Heinr. Holle, 1753, S. 115-131.



“Es war unglaublich. Ich war nach nur 7 Therapiesitzungen in der Lage, die von mir so schrecklich gefürchtete Rede [...] zu halten. Und nicht nur das. Plötzlich war auch das Leben vor einem solchen Ereignis wieder schön. Durch die erlernten Techniken war es mir möglich, die Zeit vor der Rede, die Rede selbst und auch die Feier danach zu genießen. Ich konnte meinen Mitarbeitern endlich mal in Ruhe und überlegt solche Dinge sagen, die mir bisher durch die lähmende Wirkung der Angst versagt blieb. Auch der normale Alltag hat durch die Therapie eine sehr positive Wandlung erfahren. Kein Weglaufen mehr, keine Ungerechtigkeiten in banalen Alltagssituationen, sondern überall das sagen können, was man wirklich will oder wie man darüber denkt. Endlich bin ich wieder in der Lage, unbeschwert zu leben, das Leben zu genießen [...].”

Brief an den Psychotherapeuten drei Monate nach Behandlungsabschluss, 7 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Hallo Herr Luchmann, nach nur 3 Therapiestunden war der Flug nach Ibiza ein wunderschönes Erlebnis! Diesen hatte ich vor 3 Wochen noch als schlimmstes, angsterregendes Ereignis empfunden. In freudiger Erwartung auf den Rückflug genieße ich den Rest der Woche hier [...].”

[Postkarte an den Psychotherapeuten nach der dritten Therapiestunde](#)

“Hallo Herr Luchmann, ich weiß nicht, ob sie sich noch an mich erinnern können. Ich war vor ungefähr anderthalb Jahren bei Ihnen in Behandlung. Ich wollte Ihnen nur noch einmal ein herzliches Dankeschön aussprechen. Sie haben mir geholfen, meinen Traum von einem Studium in einer fremden Stadt zu verwirklichen. Nach Beendigung meiner Ausbildung bin ich nach Berlin gezogen und studiere [...]. Wenn ich morgens mit der U-Bahn zur Uni fahre, denke ich manchmal mit einem Schmunzeln im Gesicht daran, dass das vor zwei Jahren noch ein Alptraum für mich gewesen wäre! Vielen Dank für alles!!”

[E-Mail derselben Klientin an den Psychotherapeuten 18 Monate nach Behandlungsabschluss, insgesamt 7 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching](#)



“Als ich die Therapie begann war ich wegen meines nervlichen Zustands ziemlich am Boden zerstört. Ich konnte kaum noch unter die Leute gehen, z.B. ins Kaufhaus, in die Kantine oder in die Fußgängerzone. Jedes Mal wurde mir schwindelig und ich hatte das Gefühl, in Ohnmacht zu fallen. Dank der Verhaltenstherapie bei Herrn Luchmann gelang es mir, mich wieder wie ein normaler Mensch unter Leuten zu bewegen, ohne Ängste und Sorgen.”

[Abschlussfragebogen, 12 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching](#)



“Hallo Herr Luchmann, auf diesem Wege möchte ich mich nochmals für Ihre Behandlung bedanken. Noch vor einem Jahr saß ich alleine in meiner kleinen Wohnung in einem Dorf bei Stuttgart und hatte außer Arbeit keine wirklichen Interessen.

Inzwischen sieht die Welt anders aus: gestern habe ich meine Freundin in San Francisco vom Flughafen abgeholt und schon nach einer kurzen Stadtrunde in meinem neuen Macho-Auto haben wir die amerikanischen Matratzen getestet. Wir werden uns zunächst einen netten Urlaub hier in Kalifornien und Nevada machen, danach werde ich wieder meine 8 Stunden am Tag arbeiten - immer locker bleiben. Nur nicht überarbeiten ist die Devise.

Die Erkenntnis, dass es Dinge gibt, die noch mehr Spaß als die Arbeit machen, und die Fähigkeit, diese Dinge umzusetzen, eröffnen doch ganz neue Perspektiven! Viele

## Grüße aus Kalifornien [...]"

E-Mail vom 27.09.2000 aus dem Silicon Valley im Süden von San Francisco an den Psychotherapeuten, 22 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“I wasn't happy with myself or my behavior. I wanted to change my situation and thought, that because I had recognized the problem I could change it on my own. I set off with good intentions but after a short time fell back into the same old routines of behavior. I then realized I couldn't do it myself, I wanted and needed help. I made an appointment with Dr. Luchmann and expected a quick and painless solution to my problem. Well, I got the solution, but only after lots of reflection and practice I now realize that if I hadn't taken the time to invest in myself the rewards that I'm now enjoying wouldn't be so great. I've grown as a person, I know myself better, trust myself and have regained my self confidence. I've realized I can't change others but I can change how I accept and interpret my reality. Now I can be happy with myself.”

Abschlussfragebogen, 24 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching.

[Übersetzung der Therapiebeurteilung im Abschlussfragebogen der muttersprachlich britischen Klientin: "Ich war nicht glücklich mit mir oder meinem Verhalten. Ich wollte meine Situation ändern und dachte, dass ich, weil ich das Problem erkannt hatte, es selbst verändern könnte. Ich startete mit guten Vorsätzen, aber nach kurzer Zeit fiel ich wieder in die gleichen alten Routinen des Verhaltens zurück. Ich erkannte dann, dass ich es nicht selbst schaffen würde, ich wollte und brauchte Hilfe. Ich habe einen Termin mit Dr. Luchmann gemacht und eine schnelle und schmerzlose Lösung für mein Problem erwartet. Nun, ich erhielt die Lösung, aber erst nach viel Reflexion und Übung erkenne ich jetzt, dass, wenn ich mir nicht die Zeit genommen hätte, in mich selbst zu investieren, die Belohnungen, die ich jetzt genieße, nicht so toll sein würden. Ich bin als Mensch gewachsen, ich kenne mich selbst besser, vertraue mir und habe mein Selbstbewusstsein wiedererlangt. Ich habe erkannt, dass ich andere nicht ändern kann, aber ich kann ändern, wie ich meine Realität akzeptiere und interpretiere. Jetzt kann ich mit mir selbst glücklich sein."]



“Als ich vor ca. 4 Monaten in Ihre Praxis kam, konnte ich mir kaum vorstellen, daß ich jemals wieder ohne Beschwerden sein würde. Mir ging es so schlecht, daß ich mich nicht einmal mehr aus dem Haus traute vor lauter Angst, keine Luft mehr zu bekommen oder aus heiterem Himmel umzufallen. Als ich von Ihrer Therapie erfuhr, entschloß ich mich sofort, diese zu beginnen. Schon nach kurzer Zeit konnte ich wieder meiner Arbeit nachgehen und Dinge tun, in die ich mich vor lauter Angst vorher nie gewagt hätte. [...] Ich denke, meine 4-jährige Alkoholtherapie seinerzeit wäre in diesem Umfang nicht nötig gewesen, hätte ich schon damals eine Chance auf diese Therapie gehabt.”

Brief an das ABARIS Institut nach Behandlungsabschluss, 25 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“[...] das Leben ist wieder lebenswert, kann mit Angst umgehen [...].”

Abschlussfragebogen, 13 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Es hat sich viel für mich verändert. Zuallererst mein Verhalten bei Fehlern. Heute denke ich, es ist nicht schlimm, welche zu machen, ich kann sie zugeben und damit gut. Früher wurde vertuscht und/oder geflohen und unendliche Energie auf Nichtentdecken verschwendet. Die jetzige Version ist bedeutend streßfreier. Ich kann meine Belange besser durchsetzen, im Beruf und in der Partnerschaft (die immer noch toll ist). [...] Manchmal verfall ich in das alte Muster und ertappe mich bei der Überlegung, wie's der oder die wohl gerne hätte, aber dann kommt gleich der andere Gedanke, der fragt, was ich will. Heldenhafte Dinge tun sich auf dem Spinnensektor. Keine Schocks mehr, nur noch kurzes Erschrecken beim ersten Anblick. Und inzwischen kann ich sie sogar lebend (!!!) "entsorgen". Meine Kinder (und ich natürlich auch) sind sehr stolz auf mich....”

Abschlussfragebogen, 18 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Nach einer fast 20-jährigen\* Behandlung von verschiedenen Ärzten bin ich sehr überrascht, daß man eine [...] Sache wie Angst- oder Panikzustände in wenigen Stunden aus der Welt schaffen kann.”

\*In Worten: zwanzigjährigen

Abschlussfragebogen, 9 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Im Jahre 1995 wohnte ich in Stuttgart [...] und Sie haben mir durch die wenigen gemeinsamen Gespräche Mut gemacht, damit ich wieder ins Arbeitsleben zurückfinden konnte und auch mein Leben aktiver gestalten lernte. Heute lebe ich im [...] und bin Ihnen noch immer dankbar für Ihre wertvolle Hilfe [...].”

Brief an den Psychotherapeuten zwei Jahre nach Behandlungsabschluss, 8 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Noch nie in meinem Leben wurde mir so geholfen wie durch Ihre Hypnosebehandlung.”

Brief an den Psychotherapeuten, 12 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“[...] nachdem ich jetzt allmählich daran glauben kann, daß meine schrecklichen,

nicht beherrschbaren Wahnsinnsängste und starken Depressionen tatsächlich aufgehört haben [...], möchte ich Ihnen auf diesem Wege danken! Nur durch Ihre hervorragende [...] Behandlung und Betreuung in dieser schlimmen Zeit war dies möglich; denn ich selbst hatte mich völlig aufgegeben und jedweden Lebenszweck und -inhalt verloren, denn diese nicht unbedingt sichtbare Krankheit mit all ihren Begleiterscheinungen war so entsetzlich schlimm, ja zerstörerisch. Oft habe ich mir jede andere Krankheit gewünscht, nur nicht diese, die einen völlig verändert, hilflos macht und immer wieder verzweifeln läßt. Ich weiß, daß man allein nie die Kraft hätte, aus dieser Finsternis, diesem Verlorensein wieder herauszukommen, auch nicht mit Hilfe von Angehörigen, sondern nur durch gute neurologische und psychotherapeutische Behandlung eine Chance zur möglichen Wiederherstellung erhält. Da es für mich immer ein Wunder bleiben wird, daß ich doch wieder weiterleben kann, möchte ich Ihnen noch abschließend sagen, daß dies einzig und allein Ihr Verdienst ist und ich Ihnen immer dafür dankbar sein werde. ”

Abschlussfragebogen, 20 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Ich habe bei Dr. Luchmann gelernt, mich in schwierigen Situationen richtig zu verhalten und Streß [...] gut in den Griff zu bekommen. Dafür bedanke ich mich. ”

Abschlussfragebogen, 18 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Zu Beginn war ich in einem sehr depressiven Zustand, da ich mittlerweile durch einige Therapien, die ich schon hinter mir hatte, zwar viel über Zwangsstörungen wußte, aber leider immer noch überhaupt nichts dagegen tun konnte. [...] Besonders positiv [bei Herrn Luchmann] fand ich, daß ich nicht dazu "genötigt" wurde, ständig von meinen Zwangsgedanken zu berichten und mich ihnen zu stellen, sondern daß meine eigenen Vorstellungen berücksichtigt wurden. Eine Konfrontation mit meinen Zwangsgedanken hatte in bisherigen Therapien überhaupt keinen Erfolg, im Gegenteil, trotzdem haben die Therapeuten immer darauf bestanden. Heute fühle ich mich sehr gut. Ich bin fast frei von Zwängen. Die Zwänge sind zwar noch in meiner Erinnerung, aber ich leide nicht mehr darunter. Ich bin sehr froh, daß ich hier eine Therapie durchführen konnte. Ich hatte eigentlich schon nicht mehr geglaubt, daß mir jemand helfen kann bzw. daß es überhaupt Hilfe gibt [...] ”

Brief an den Psychotherapeuten, 17 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Ich wollte unabhängig werden von der Geisel meiner Rituale...  
Im Rückblick zu dem, was ich erreichen wollte, habe ich mein Ziel um mindestens

100% erreicht. Auch mein Eheleben oder das ganze Familienleben hat an Harmonie zugenommen. ... Manchmal habe ich das Gefühl zu fliegen. So gut fühle ich mich dann. ... Es ist ein wirklich tolles Gefühl, sich nicht mehr von seinen Zwängen terrorisieren zu lassen. Ich genieße diese neue Freiheit, die ich eigentlich noch nie kannte. In diesem Bereich kann ich jetzt selbst Verantwortung übernehmen...”

Brief an das ABARIS Institut, 20 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Mein Tief ist endlich vorbei und ich lebe noch. Jetzt weiß ich wieder wie sinnlos es gewesen wäre, mir das Leben zu nehmen. Sie waren mir eine große Hilfe ... Es ist in dieser Zeit sehr wichtig, eine solche Anlaufstelle wie Ihre zu haben. Tausend Dank und viele liebe Grüße.”

Brief an den Psychotherapeuten, 10 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Es geht mir einfach super, habe wieder zu mir selbst gefunden und stehe auch wieder voll zu mir und meinen Entscheidungen. Ich fühl mich einfach gut. Vielen Dank.”

Abschlussfragebogen, 24 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Die panikartigen Angstzustände haben sich ganz gelegt. Ich fühle mich psychisch stabil. Ich gehe Schwierigkeiten rational an. Nach meiner 'Vergangenheit' - ca. 1 Jahr in meinem Leben zusammengerechnet in Behandlung in psychiatrischen Kliniken u.ä. - hätte ich nicht gedacht, so einen Zustand relativer Gelassenheit noch zu erreichen. Ich bin mit mir zufrieden.”

Abschlussfragebogen, 16 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Ich bin froh, diese Therapie gemacht zu haben. Es hat riesigen Spaß gemacht, nachdem ich verstanden habe, was ich eigentlich tue. Danke!”

Abschlussfragebogen, 11 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Innerhalb kürzester Zeit (18 Std.!) konnte ich ca. 70 % meiner Therapieziele verwirklichen. Ich habe mich aus Abhängigkeiten verschiedenster Art befreit und Möglichkeiten zur Selbstbestimmung kennengelernt. Ich denke, ich bin nun auf der



richtigen Schiene und werde auch die restlichen 30 % noch schaffen.“

Abschlussfragebogen, 18 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching – einschließlich Reizkonfrontation



“Therapieerfolg: Ich bin sehr zufrieden, kurz, effektiv, einfach super.“

Abschlussfragebogen, 12 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Es war wie eine Befreiung. Vor allen Dingen habe ich gemerkt, daß mein beruflicher Werdegang gar nicht so grausam ist wie ich mir selbst eingeredet habe. Ich habe durch Dr. Luchmann erfahren, daß man negative Stimmungen und Gefühle auch in positive umwandeln kann ohne sich selbst zu betrügen.“

Abschlussfragebogen, 3 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Ich bin glücklich, einen Weg aufgezeigt bekommen zu haben, der es mir ermöglicht, in einer positiven Weise mit meinem Streß, Problemen und meinem Alltag umzugehen. Ich mache mir aber keine Illusionen darüber, daß der schnelle Erfolg weniger aufgrund von Zauberei Ihrerseits, sondern aufgrund harter und konzentrierter Arbeit meinerseits bewerkstelligt wurde und auch in Zukunft davon abhängt. Trotzdem "Danke" für Ihre Professionalität, Ihren Überblick und Ihre gute Art, die Dinge zu erklären.“

Abschlussfragebogen, 13 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Ich fand es sehr wohltuend, von Ihnen in einer sehr nüchternen und problemzentrierten Art behandelt zu werden. Was mir geholfen hat war die Einsicht, daß ich mir meine Probleme schuf, indem ich mir schlechte Gedanken machte. Diese Art des Denkens sitzt tief in mir und ich sehe mich erst am Anfang des Umdenkens. Die Therapie hat mich für dieses Fehl-Denken sensibilisiert [...].“

Abschlussfragebogen, 22 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“[...] erfolgreich abgeschlossen. Menschlich und persönlich habe ich viel gelernt [...].“

Abschlussfragebogen, 24 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching

## Coaching



“Ich bin sehr froh, daß ich den Weg zu Ihnen gefunden habe. Es hat mir [...] viel geholfen, grundlegendes Wissen über meine Denkweisen und logische bzw. unsinnige Gedanken zu erwerben. Ich will mich nun den Herausforderungen stellen. Vielen Dank.”

Abschlussfragebogen, 13 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Ich fühle mich gut und mutig. [...]”

Abschlussfragebogen, 16 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Als ich zum ersten Mal zur Therapie kam, sah ich alles, was geschah, negativ! Heute, nach einigen Therapiestunden, sehe ich der Welt sehr positiv entgegen. Ich bin wieder die, die ich früher war und kann mit vielen Dingen noch besser umgehen als früher [...].”

Abschlussfragebogen, 6 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Nach anfänglicher Einstellung, daß ich nie wieder so werden würde wie früher, habe ich zu einem normalen Lebensablauf zurückgefunden. Das Gefühl der Angst, das immer wieder auftreten kann, wird heute von mir als alltäglich empfunden und mit einer gewissen Gelassenheit zur Kenntnis genommen. Bei dieser Therapie wurde mir klar, daß nur ich selbst aus eigenem Antrieb diese Situation ändern kann, und keine anderen Personen oder gar Tabletten, auch wenn dies manchmal nicht einfach zu akzeptieren war [...].”

Abschlussfragebogen, 24 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching

“Beim letzten Besuch hatte ich völlig vergessen, "Danke" zu sagen. Es grüßt Sie ganz herzlich [...].”

Postkarte desselben Klienten aus einem fernen Land zwei Monate nach Behandlungsabschluß



“Ich bin sehr zufrieden. Ich denke, ich kann meine Erfahrungen jetzt auch in anderen Situationen anwenden.”

Abschlussfragebogen, 16 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Ich bin froh, daß ich im vergangenen Jahr angefangen habe, mir aus meinen Lebensschwierigkeiten helfen zu lassen. Herr Luchmann hat es sehr gut verstanden, mir auf geschickte Weise zu verdeutlichen, wo meine Defizite liegen. Er zeigte mir, wie ich mein Selbstvertrauen stärken kann, und ich verfolge mit Interesse und teilweise mit Stolz, wie ich viele Dinge jetzt von einer anderen Seite sehen kann - oft schon auch mit Humor! Ich bin dabei zu lernen, wie ich mich besser durchsetzen kann - und das macht Spaß. ”

Abschlussfragebogen, 22 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Ich habe gelernt, mit Problemen besser umzugehen. Sie beeinträchtigen mein Leben nicht mehr so negativ wie vor der Therapie. Ich bin gelöster geworden und positiver in meiner Lebenseinstellung ! ”

Abschlussfragebogen, 10 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Ich akzeptiere mich auch mit Erröten und habe weniger Angst [...].”

Abschlussfragebogen, 6 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Ich habe gelernt, mich selbst zu therapieren und somit meine Ängste zum Großteil verloren. Auch der Umgang mit der Angst ist mir vertraut, wodurch ich ohne 'Angst vor der Angst' leben kann, und dadurch viel entspannter lebe. ”

Abschlussfragebogen, 22 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“[...] Therapieerfolg nach 15 Stunden ohne jegliche Ängste zu leben. Es gibt mir endlich das Gefühl, frei zu leben und frei von jeglichen Zwängen zu entscheiden [...]. ”

Abschlussfragebogen, 14 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Am Anfang stand meine soziale Phobie. Nach einer kurzen aber effizienten Therapie

konnte ich mich von dieser lösen. Ohne diese Phobie ist mein Leben lebenswerter geworden.”

Abschlussfragebogen, 11 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Vom jetzigen Stand ist der 'Anfangszustand' kaum zu glauben. Andererseits konnte ich mir am Anfang nicht vorstellen, wieder soweit 'rauszukommen' [...].”

Abschlussfragebogen, 22 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“[...] Ergebnis: Das Beste, was mir passieren konnte.”

Abschlussfragebogen, 16 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



“Therapie erfolgreich beendet. Es macht sehr viel aus, mit wen man die Therapie durchführt. Sie waren die ideale Besetzung für mich. Ich danke Ihnen!!!”

Abschlussfragebogen, 8 Stunden Kognitive Psychotherapie, Kognitive Verhaltenstherapie und Coaching



## Danke !

Wir danken unseren Klientinnen und Klienten für ihr Vertrauen, dass wir ihnen in der offenen und zwanglosen Arbeitsatmosphäre bei ABARIS helfen durften, und für das damit verbundene Glück, in freier Selbstbestimmung einen der schönsten Berufe auszuüben.

Das Team der  
**ABARIS Angstambulanz**

Zuletzt aktualisiert am 22.02.2016.

Zitiervorschlag:

ABARIS Angstambulanz: *"Klientenberichte zum Coaching und zur Psychotherapie bei Angst- und Panikstörungen sowie Phobien in der ABARIS Angstambulanz."*

Cambridge, Massachusetts: The Coaching Institute LLC, 2016

[Ausgabe 22. Februar 2016].

Quelle:

<https://coaching-institute.net/angstambulanz/angstambulanz-therapieberichte.html>

**Copyright © 1992—2017 ABARIS Angstambulanz, a division of The Coaching Institute LLC.**

**Alle Rechte vorbehalten. Die Reproduktion, Modifikation oder sonstige Verwertung der Inhalte ganz oder teilweise, gleich in welcher Form, ohne die vorherige schriftliche Genehmigung von The Coaching Institute LLC, Cambridge, Massachusetts 02142, United States of America, ist untersagt.**