

Frank R. 42 Jahre aus dem Zwickauer Land

ich bin dieses jahr im april das erstemal zur Alternativen Praxis Ritter gegangen, weil ich ziemlich große angst hatte beim autofahren und das meinen horizont ziemlich eingengt hat. die fahrt nach zwickau war schon horror, aber nach den ersten 2 stunden, bin ich schon etwas selbstbewuster mit dem auto nach hause gefahren. insgesamt war ich 4 mal in der praxis ritter und durch die gespräche und tipps, die ich da bekommen habe, fahre ich nun wieder super gern auto. hätte ich nicht für möglich gehalten, aber nun weiß ich, das nur ich für meine ängste verantwortlich bin, und ich ganz allein beeinflusse, ob ich gern auto fahre oder nicht. wenn die gedanken verrückt spielen und man über sämtliche dinge sich einen kopf macht, entsteht angst. ich weiss jetzt wie ich dagegen steuern kann und wenn mein kopf mal verrückt spielt, mache ich die übungen, die ich in der praxis ritter gelernt habe und ich habe wieder einen klaren kopf und das leben macht wieder spaß!!!! kann jeden empfehlen, der mit ängsten zu tun hat, macht einen termin und lasst euch helfen. ihr werd sehen, wie schön das leben ohne ängste ist!!!