

## Panikattacken, Angstattacken – ein lebenslanges Schicksal?

11.11.2009, 17:38 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *efo-institut*

Presseagentur: *BeonMedia GmbH*



Wingwave Coach: Sandra Willis

Viele Menschen kennen das: sie befinden sich in einer alltäglichen Situation wie beim Einkaufen oder S-Bahn fahren oder sie sitzen ganz gemütlich zuhause. Alles ist soweit in Ordnung - und plötzlich beginnt sie: Oft mit einem heißen Gefühl im Magen, ein Zusammenziehen des Brustkorbs oder anderen körperlichen Empfindungen: Die PANIK-ATTACKE! Die Betroffenen spüren die körperlichen Symptome und wissen: jetzt ist alles zu spät. Sie können nur noch versuchen, sich einen sicheren Platz zu suchen und mit der Attacke umzugehen. Stoppen können sie sie nicht. Und genau das löst die Angst vor der Angst aus. Und gleichzeitig auch Ohnmachtsgefühle und später Wut auf sich selbst. Weil die Betroffenen nicht im Stande waren, die Panik-Attacke zu „beherrschen“ – sich zu „beherrschen“. Das Umfeld reagiert oft mit Unverständnis auf diese plötzlichen Paniken, so dass viele Betroffene nach einiger Zeit tatsächlich meinen, etwas stimme mit ihnen nicht und sie hätten mentale Defekte. Dass „etwas nicht stimmt“ kann man sagen – mit mentalen (oder anderweitigen) „Defekten“ hat das allerdings kaum etwas zu tun, meint Sandra Willis, die Chefin des EFO-Instituts in Frankfurt am Main. Tatsächlich hat sich im Inneren der Betroffenen ein Ablauf verselbständigt, der wie ein Autopilot funktioniert: einmal angeschaltet lässt er sich nicht mehr stoppen. Zumindest nicht mit dem bewussten Willen. Daher nutzt auch eine Therapie auf Basis logischer Verhaltensmuster nicht wirklich viel. Deshalb versuchen viele Leidende, die Situationen, die Panik- Attacken auslösen, zu vermeiden. Das kann zu erheblichen Einschränkungen im alltäglichen Leben führen und selbst dann können die Betroffenen nicht sicher sein. Viele Klienten berichten, dass sie dann in anderen, bisher „harmlosen“ Situationen eine Attacke erlitten, weiß Sandra Willis. Analog den „Seelenflüsterern“ setzt das EFO-Institut auf Wingwave® als erste, quasi Notfallmethode. Gegebenenfalls werden weitere Techniken zur Verstärkung bzw. nachhaltigen Coachings eingesetzt, wie z.B. die ORION EnergyFlow Methode, die sich dann auch ganz besonders dem Umfeld des Klienten annimmt.

## Portrait

EFO-Institut

-Sandra Willis -

Sandra Willis (geb. 1966) studierte Betriebswirtschaftslehre mit Abschluss zur Diplom-Kauffrau und ist in den USA anerkannter MBA (Master of Business Administration) mit den Schwerpunkten Führung & Organisation und Marketing.

Danach war sie 8 Jahre als Managerin und Führungskraft tätig:

- Projektmanagerin/Teamleiterin einer internationalen Bank in Frankfurt und London und
- beim Aufbau neuer Unternehmen
- a) als Beraterin zur strategischen Planung und Unternehmensorganisation und
- b) als Führungskraft für die Bereiche Mitarbeiterauswahl, Teamaufbau und Personalentwicklung

Ehrenamtlich wirkte sie als

- Sprecherin der Junioren Region Südwest im Deutschen Marketing Verband (DMV) und
- Gründungs- und Vorstandsmitglied den International Coach Federation (ICF) Deutschland

Zusätzliche Ausbildungen

- \* NLP-Lehrtrainer (INLPTA - International NLP Trainers Association)
- \* NLP-Business-Trainer (INLPTA - International NLP Trainers Association)
- \* TMS<sup>®</sup>-Berater (Team-Management-System<sup>®</sup> nach Margerison-McCann)
- \*
- \* Wingwave<sup>®</sup>-Coach und -Lehrtrainer
- \* Master Management Executive Coach (ECA - European Coaching Association)
- \* Lehr-Coach i.Z. (ECA – European Coaching Association)

Darüber hinaus arbeitet sie mit systemischen Ansätzen und Aufstellungen (Hellinger, v.Kibed), Transaktionsanalyse und energetischen Interventionsmöglichkeiten.

Seit 1996 arbeitet sie als freier Coach mit Unternehmern, Führungskräften und Managern in deutscher & englischer Sprache.

Kunden: Deutsche Bank AG, Deutsche Börse AG, Deutsche Post AG, Epson Deutschland GmbH, PostBeamtenKrankenKasse GmbH, PWC AG, Raiffeisen Hauptgenossenschaft, Siemens AG, Takata AG, VHS, Villeroy & Boch AG, u.a..

Mitgliedschaften

- \* ECA – European Coaching Association e.V., Düsseldorf
- \* INLPTA – International NLP Trainers Association, Virginia/ USA
- \* DQV – Deutscher Quantum Verein e.V., Bönningheim

News-ID: 369883 • Views: 2434 (Stand: 01.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/369883/Panikattacken-Angstattacken-ein-lebenslanges-Schicksal.html>