

# Wat is liftangsttraining?

Het ligt tegenwoordig zeer voor de hand om op internet te zoeken wat je weten wil. Zo zou heel eenvoudig de vraag 'Wat is liftangsttraining?' door ons kunnen worden beantwoord. Op onze website staat onze liftangsttraining op één A4'tje globaal beschreven, voor wie graag wil weten hoe dat nu eigenlijk praktisch werkt en wat de kosten zijn. Omdat je wilt weten hoe je van je liftangst af kunt komen. Onze website is de plek waar men zeer waarschijnlijk terecht komt als er op Google wordt gezocht naar 'liftangst' of 'liftangsttraining'.

Kunnen wij iederéén van zijn of haar liftangst af helpen die bij ons een training volgt? Het eerlijke antwoord hierop is kort: nee. En daar zijn verschillende redenen voor. Misschien is het ontbreken van motivatie om de angst te lijf te gaan wel een van de belangrijkste. Soms echter wil iemand echt wel, maar zijn er fysieke of andere problemen die een goed resultaat (nog) niet toelaten. In het intakegesprek proberen we dat zo goed mogelijk in te schatten en bespreken we ons voorstel en de verwachtingen eerlijk met je door. Als je dan toch met ons in training gaat, kun je er bijna altijd veel waardevols uithalen, ook al is het liftgebruik nog geen vanzelfsprekendheid geworden. Dat neemt niet weg dat wij in de afgelopen jaren al heel veel mensen succesvol hebben kunnen trainen, waardoor zij liftgebruik niet meer mijden of als eng ervaren.

**Je kunt er bijna altijd  
veel waardevols uithalen**

## BEVRIJDING

De lift remt abrupt en staat stil. Niet bij een etage, maar ergens ertussen. Omdat bij veel mensen met liftangst juist het idee om vast te zitten in een lift die niet meer werkt het allerengste is wat zij zich kunnen voorstellen, maken wij onze training compleet met een sessie bij een liftfabrikant. Het is niet alleen de proef op de som, maar het besef dat je er echt overheen bent als je hebt ervaren hoe je reageert als het gebeurt. Dat je rustig kunt blijven en gefocust bent op kalme handeling in plaats van paniek. En hoe je dat kunt doen, leren wij je vanzelfsprekend, samen met de liftdeskundige die de enige juiste bevrijding voor ons uitvoert. En als je de lift weer uitstapt, weet je dat je ook dit in het vervolg aankunt.

## TRANQ

Debby Romberg  
Lucillegang 15, 2719 CC Zoetermeer  
079-5937164 • 06-53833533  
info@tranq.nl • www.tranq.nl

## Sessie op 18 januari 2017

Sinds kort bieden wij de sessie op onze trainingslocatie bij de liftfabriek ook losstaand aan, voor wie alleen daar benieuwd naar is. Op dinsdag 18 januari 2017 hebben wij om 13.30 uur weer de oefenruimte bij de liftfabrikant besproken voor een sessie. Wil je daaraan meedoen, meld je dan zo snel mogelijk (uiterlijk op 14 december aanstaande) bij ons aan. Meer informatie nodig? Dat kan vanzelfsprekend. Telefonisch, per mail of via onze Facebookpagina *In\_de\_lift* kun je je vragen en/of aanmelding bij ons kwijt. We zien ook jou graag je liftangst overwinnen!