

[Read download] Die zehn Gesichter der Angst: Ein Handbuch zur Selbsthilfe

Die zehn Gesichter der Angst: Ein Handbuch zur Selbsthilfe

Von Hans Morschitzky, Sigrid Sator
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #40602 in BcherVerffentlicht am: 2005-10-01Abmessungen: 7.48 x .67b x 4.65l, Einband: Taschenbuch240 Seiten | File size: 22.Mb

Von Hans Morschitzky, Sigrid Sator : Die zehn Gesichter der Angst: Ein Handbuch zur Selbsthilfe before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die zehn Gesichter der Angst: Ein Handbuch zur Selbsthilfe:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr betroffene sehr zu empfehlenVon GzWer selber drunter leidet, den kann ich das Buch empfehlen.Es wird sehr gut

erklärt was Angst ist und wie Angst entsteht. Habe das Buch bereits mehrfach verborgt, und lese es selber gerne in schwierigen Momenten. Mir hilft es immer wieder zu erkennen das Angst etwas Natrliches und Positives ist. Zu empfehlen! 10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wer die Gründe der Krankheit versteht, wird sie auch bewindeln! Von Andrea Das Buch hat mir in verständlicher Weise erklärt, was die Gründe für meine Angststrungen sind und wie ich bei akuter Panik reagieren muß. Obwohl ich nur wenige Übungen wirklich selbst probiert habe, hat mir das Buch sehr weitergeholfen. Ich würde es jedem Angststrungsgeplagtem empfehlen. 10 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilft! Von Bankerin Habe das Buch nach den Empfehlungen hier gekauft und kann es vorbehaltlos weiterempfehlen. Ich weiß, wie verzweifelt und aussichtslos einem das Leben mit starker Angst vorkommt, zuletzt hatte ich auch noch Panikattacken beim Autofahren. Aber: sich diesen Ängsten zu stellen und nicht immer dagegen anzukämpfen oder wegzulaufen hilft unglaublich und sogar relativ schnell...und das Buch gibt dafür echt gute Tipps. Man kann es "querlesen", es liest sich aber auch "in einem Rutsch weg". Mir hat das Buch (zusammen mit Freunden und Psychotherapie) das Selbstvertrauen zurückgegeben, dass ich mein Leben auch mit Angst (die ja auch ein Schutzmechanismus sein kann) selbst bestimmen und in die Hand nehmen kann. Das Einzige, was mir bei dem Buch zu kurz kommt, ist der Umgang mit Angst bei chronischer organischer Erkrankung mit schweren Schüben (bei mir: Autoimmunerkrankung), da wird dann "nur" empfohlen, zu den entsprechenden Ärzten zu gehen.

Kurzbeschreibung Keine Angst vor der Angst! Angst vor Spinnen, vor Krankheit, vor anderen Menschen, Angst vor der Angst vielfältig sind die Formen und Spielarten der menschlichen Ängste, und groß ist der Leidensdruck, der für viele Frauen und Männer damit verbunden ist. Dieses praktische Handbuch stellt die zehn wichtigsten Angststrungen im Überblick vor und vermittelt in Fallbeispielen und Fragebögen ein anschauliches Bild zur Selbstdiagnose. In einem neuen, aufgrund von jahrelanger klinischer Erfahrung für dieses Buch entwickelten Anti-Angst-Training für zu Hause erhalten Betroffene wie auch Angehörige in sieben aufeinander abgestimmten Schritten Anleitungen, Tipps und Übungen zur Selbsthilfe. Der Verlag über das Buch Das Buch hebt sich deutlich von anderer Selbsthilfeliteratur ab: auf jeder Seite ist spürbar, dass Morschitzky langjährige klinische Erfahrung mit dieser Patientengruppe hat betroffene Leser werden so mit Expertise und Einfühlung auf ihrem Weg zur Genesung begleitet und ermutigt. Deutsches Ärzteblatt über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. phil. Hans Morschitzky, Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut, arbeitet an der Landesnervenklinik in Linz sowie in freier Praxis. Sein Spezialgebiet sind Angsterkrankungen und psychosomatische Strungen. Sigrid Sator, geboren 1962 in Linz, studierte Musikerziehung und Germanistik. Seit 1986 ist sie Redakteurin sowie Fernseh- und Radiomoderatorin beim ORF. Ihre Themenschwerpunkte sind Kultur, Wissenschaft und Gesundheit.