

[Download] Die zehn Gesichter der Angst: Ein Selbsthilfe-Programm in 7 Schritten

## Die zehn Gesichter der Angst: Ein Selbsthilfe-Programm in 7 Schritten

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #505483 in BcherVerffentlicht am: 2011-04-05 Einband:  
Taschenbuch 204 Seiten | File size: 35.Mb

Von Hans Morschitzky, Sigrid Sator : Die zehn Gesichter der Angst: Ein Selbsthilfe-Programm in 7 Schritten  
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 Selbsthilfe-Programm in 7 Schritten:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 16 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

enttäuschend Von Anja Es findet sich in diesem Buch eine Unmenge an Wiederholungen, der Umfang könnte ohne Schwierigkeiten auf ein Viertel gekürzt werden. Einige Wiederholungen machen durchaus Sinn - vor allem aus Motivationsgründen. Oft jedoch scheint es nur darum gehen, den Text länger zu gestalten und dies zudem sehr dreist im Copy Paste-Verfahren. Außerdem sind viele Tipps für Betroffene kaum hilfreich, da die Kernaussage meist ist: "berwinden Sie sich." Dass das hilfreich wäre, weiß jede/r auch ohne dieses Buch. Es werden nicht einmal Tipps geboten, WIE man sich berwinden könnte, also mit welchen Tricks man sich vielleicht berlisten oder sich motivieren könnte, um sich seiner Angst stellen zu können. (Tipps im Buch sind z.B. bei sozialer Phobie: "Seien Sie selbstbewusster/selbstsicherer".) Das Buch mag (beschränkt) nützlich sein, wenn man vorhat, sich in Behandlung zu begeben, um sich vorab zu informieren. Zur Selbsthilfe ist es meiner Meinung nach jedoch völlig ungeeignet. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Beste! Von Katrin Ich leide seit über 20 Jahren an einer Herzneurose und seit fast 5 Jahren an plötzlich auftretenden Panikattacken. Habe in all den Jahren schon sehr viele Bücher gelesen und bewerte dieses mit Abstand als das beste Angstbuch, das ich gelesen habe.

Kurzbeschreibung Angststörungen sind weit verbreitet. Fast jeder Vierte erkrankt im Laufe seines Lebens daran. Der Psychotherapeut Hans Morschitzky und die Wissenschaftsjournalistin Sigrid Sator beschreiben die wichtigsten Störungen und zeigen, wie man sie in einem 7-Schritte-Programm bewältigen kann. (Vorgänger Titel: ISBN 978-3-491-40167-9)