



## Presseinformation

---

Dr. Ines von Witzleben/Aljoscha A. Schwarz

### **Endlich frei von Angst**

**Empfohlen von der Christoph Dornier Stiftung  
für Klinische Psychologie**

Reihe: **GU Textratgeber**

160 Seiten.

Format: 16 x 21,5 cm. Klappenbroschur.

14,99 €(D)/ 15,50 €(A)/ 26,50 sFr

ISBN: 978-3-7742-6636-0



### **Der Angst die Stirn bieten**

Vor etwas Angst zu haben kann uns helfen, richtige Entscheidungen zu treffen. Und es kann schützen. Doch für immer mehr Menschen werden Angstgefühle zum Dauerproblem, zu einer Belastung, die ihr Leben schwer erträglich macht. Diese reichen von plötzlichen Attacken, speziellen Ängsten etwa vor Spinnen bis hin zur Furcht vor anderen Menschen oder sogar der Angst davor, das Leben nicht mehr bewältigen zu können. Im GU Ratgeber **Endlich frei von Angst** geben zwei Profis Betroffenen umfassend Rat. Die Autoren zeigen mit konkreten Übungen in einem großen Selbsthilfeprogramm, wie jeder seiner Angst die Stirn bieten kann.

Einleitend wird zunächst gefragt: In welchem Maß ist Angst normal und nützlich – und ab wann nicht mehr? Wie äußern sich Angst-Störungen? Woher kommt meine Angst? Verschiedene Formen von Angsterkrankungen werden vorgestellt. Dadurch erhält der Leser wichtige Ansatzpunkte, seine eigenen Angst-Probleme zu verstehen – und ihnen aktiv entgegenzutreten.

Mit dem Sieben-Schritte-Programm zur Angstbewältigung wird das jedem möglich. Die Autoren nehmen die Leser mit ganz konkreten, praktischen Anleitungen an die Hand. Sie ermutigen, sich selbst zu beobachten, ein Mut-Tagebuch zu führen und sich der Angst zu stellen. Sie helfen, eigene Denkfehler zu erkennen, auf seine Gesundheit zu achten und seine Gefühle zu beobachten. Und sie sagen, wie sich Stress begegnen lässt und nicht zuletzt wie jeder seine eigene Selbstsicherheit trainieren kann. Und wenn Selbsthilfe nicht mehr genügt, dann weiß dieses Buch ebenfalls Rat: mit allen Publikationen, Adressen und Internetseiten, wo Betroffene professionelle Unterstützung erhalten können.

Dr. Ines von Witzleben ist Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin. Sie leitet das Institut der Christoph Dornier Stiftung (CDS) in Berlin und arbeitet zudem in einer eigenen psychotherapeutischen Praxis. Die CDS für Klinische Psychologie ist auf die Behandlung von Angststörungen spezialisiert und gilt bei deren Therapie in Deutschland als führend. Aljoscha A. Schwarz ist Diplom-Psychologe und Buchautor. Er absolvierte unter anderem auch eine Ausbildung zum Neurolinguistischen Programmieren (NLP) und in Hypnose. 1999 gründete er mit Roland P. Schweppe in München das Institut für Personale Integration.