



Presseinformation

Christian Haimerl

Frei von Angst und Panikattacken in zwei Schritten

Reihe: GU Multimedia DVD mit ca. 70 Minuten Spieldauer
und kostenlos auf gu-balance.de

Umfang: 80 Seiten

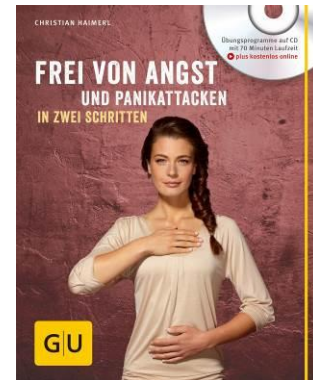
Format: 16,5 x 20 cm. Softcover mit Klappen

16,99 € (D) / € 17,50 (A) / 24,50 sFr

ISBN 978-3-8338-4623-6

Erscheinungstermin: Februar 2015

 Auch als
eBook
erhältlich.



Atmen Sie sich frei

Angst ist etwas ganz Natürliches und kann durchaus eine angemessene Reaktion sein. Aber es gibt auch ein Ausmaß der Angst, von heftigen Körpersymptomen begleitet, das für die Betroffenen nicht mehr beherrschbar zu sein scheint und die Lebensqualität enorm beeinträchtigt. Besonders schlimm ist es, wenn Panikattacken und Angstzustände in ganz alltäglichen Situationen wie etwa im Fahrstuhl, im Supermarkt oder beim Autofahren auftreten. Denn dann beginnt man, die entsprechenden Situationen zu meiden, was nicht nur die Ängste weiter verschlimmert, sondern den Alltag immer schwieriger macht. Der GU Ratgeber **Frei von Angst und Panikattacken in zwei Schritten** von Diplom-Psychologe Christian Haimerl kann Betroffenen mit einer einfachen, bewährten Körperübung dabei helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen, wieder die Kontrolle über den Körper zu erlangen und die Auslöser der Panik abzubauen.

Im ersten Schritt lernt der Leser die angstlösende Tiefenatmung. Diese Kombination aus tiefer Einatmung und angstlösender Ausatemtechnik wird zunächst in entspannter Atmosphäre intensiv eingeübt, bis sie auch in angstbesetzten Situationen sicher abrufbar ist. Im zweiten Schritt wird eine genaue Anleitung gegeben, wie man sich mithilfe der angstlösenden Tiefenatmung sanft und schrittweise von seinen Ängsten befreien kann. Im einführenden Kapitel erklärt der Autor, wie Angst- und Panikattacken überhaupt entstehen können. Im Anschluss an die Atemübungen führt er dann durch viele typische Angstsituationen und beschreibt jeweils detailliert, wie man mithilfe eines einfachen Stufenmodells Angstzustände bewältigen und erfolgreich hinter sich lassen kann. Die beiliegende Übungs-CD hilft beim Erlernen der Tiefenatmung und bietet zusätzlich zum Buch zwei vertiefende und entspannende Übungen. Der Autor hat diese Methode über einen langen Zeitraum selbst entwickelt und wendet sie bereits seit mehr als 15 Jahren erfolgreich in seiner Praxis an.

 **BALANCE** Weitere Übungen kostenlos online auf **GU Balance!**

www.gu-balance.de —

Christian Haimerl ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut. Bei seiner jahrzehntelangen Arbeit mit Angstpatienten entwickelte er die körperorientierte Zwei-Schritte-Methode, mit der er schon zahlreichen Patienten helfen konnte, den Weg aus Angst- und Panikattacken zu finden.

Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES
Grillparzerstraße 12, 81675 München; Telefon: (089) 4 19 81-134/164/165/261/333, Telefax: (089) 4 19 81-260
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten