

Kurztext

Dr. Ines von Witzleben / Aljoscha Schwarz

Endlich frei von Angst

ePub

9,99 € (D) / 9,99 € (A) / 15,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2427-2



Dieser Ratgeber zeigt, wie man der Angst die Stirn bieten kann: Mit wichtigen Infos über Ängste ausgestattet, setzt sich der Leser in einer "Vorbereitungssitzung" zunächst mit dem Teufelskreis der Angst auseinander. In einem Selbsttest kann er er-mitteln, unter welcher Form der Angststörung er leidet. Daran schließt sich ein großes Selbsthilfeprogramm in 7 Schritten an: In konkreten Übungen lernt der Betroffene, sich seiner Angst zu stellen, sich gesteuert in "kritische" Situationen zu begeben und seine Ängste zu konfrontieren. Er lernt, ein Angsttagebuch zu führen und irrationale Einstellungen, die die Angst fördern, zu erkennen und zu verändern. Dabei hilft auch ein gezieltes Training für einen "normalen", entspannten Alltag.