

[Mobile ebook] Angst Beschützer rund um die Uhr: Wie Sie Ihren Ängsten wirkungsvoll begegnen

## Angst Beschützer rund um die Uhr: Wie Sie Ihren Ängsten wirkungsvoll begegnen

Von Anouk Claes

ebooks / Download PDF / \*ePub / DOC / audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #364980 in BcherVerffentlicht am: 2008-10-01Abmessungen: 8.07 x .47b x 5.12l, Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 39.Mb

Von Anouk Claes : Angst Beschützer rund um die Uhr: Wie Sie Ihren Ängsten wirkungsvoll begegnen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Angst Beschützer rund um die Uhr: Wie Sie Ihren Ängsten wirkungsvoll begegnen:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
15 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Empfehlenswert aber Achtung beim Bestellen!  
Von eliena  
Zuerst möchte ich hier eine Warnung loswerden, wenn man mehrere Bücher von Anouk Claes bestellt. Die Bücher 'Angst' wie auch 'Gefühle, Geist und Ego' sind komplett im Buch 'Müssen war gestern' enthalten. Es handelt sich dort um einzelne Kapitel mit den entsprechenden Namen. Das ist leider nicht gekennzeichnet und auch beim Bestellvorgang von beiden Büchern gleichzeitig nicht ersichtlich. Da aber das Buch 'Müssen war gestern' außer diesen beiden Büchern noch weitere interessante Kapitel enthält sowie eine beigelegte CD hat, aber nicht sehr viel teurer ist, rate ich dazu, sich doch gleich das zu kaufen. Ich habe beide Bücher gekauft und schicke 'Angst' nun zurück, wobei ich hoffe, dass das keine Schwierigkeiten macht, wenn ich es hier dennoch rezensiere. Deshalb zwar keine Kaufempfehlung für das Buch 'Angst', aber das Buch bekommt dennoch 5 Sterne von mir, da ich das Geschriebene rezensiere und nicht die Verpackung bzw. die etwas irreführende Verkaufspolitik. 5 Sterne bekommt das Buch dafür, dass es erfrischend anders ist und zeigt, wie alles was da ist auch gut so ist und seinen Platz im Leben hat. Anouk Claes hat mir sehr klare und hellsichtige Erklärungen geliefert warum es gar nicht sinnvoll ist, bestimmte Dinge abzulehnen und wie man auch mit den Dingen, die man nicht so mag, gut zurechtkommt. Die Höhlenbung ist sicher sehr hilfreich für viele Menschen. Ich hab zwar aktuell keinen Bedarf daran, aber mache sie mal trotzdem. Ich konnte mir die beschriebene Szene sehr gut vorstellen und sie wirkte sofort beruhigend auf mich. 24 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tonnenschwere Last abgeworfen  
Von Holger  
Die einfache Höhlenbung hat mich nach über 20 Jahren von der erdrückenden Last meiner jüngste befreit und mir neuen Mut gegeben. Ich freue mich an so Einsichten wie "der beste Schutz ist kein Schutz" oder "Liebe die Angst, weil sie auf Dich aufpasst". Ich bin Anouk Claes sehr sehr dankbar, dass sie dieses Buch geschrieben hat. Sie scheint eine Weisheit und Klarheit zu haben und ausdrücken zu können nach der ich mich sehr lange gesehnt habe. Ich hoffe viele Menschen entdecken dieses Buch. Für mich ein wahrer Schatz. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Höhlenbung  
Von S. Schrape  
In einer Lebenssituation, in der ich ungekannte jüngste ausstehen musste und sogar im Rahmen einer aktiven Sterbebegleitung hat mir die bung mit der Höhle ungemein geholfen. Man mag es zunächst belächeln, sich eine Höhle mit allem Schutz und anderen Bedürfnissen ausgestattet, vorzustellen und obendrein auch noch zu kriechn, wie man von einem wilden Tiger verfolgt wird, bevor man dann in die sichere Höhle gelangt .... aber, ich konnte es leibhaftig mit erleben, welche gravierend positive Wirkung die bung hat. Und zwar wandte ich die bung als Erzählform (wie eine Geschichte/Märchen) im Rahmen einer Sterbebegleitung an, während jemand vor Todesangst wild und panisch um sich schlug. Zwar wurde die Panik zunächst um ein Vielfaches schlimmer, als ich den Tiger "ins Spiel" brachte, aber die darauffolgende Erleichterung, als man in der sicheren Höhle ankam, war bemerkenswert. In diesem speziellen Fall erfand ich noch dazu, dass die Person vor allem deshalb in der Höhle sicher ist, weil er die Wachleute selber ausgebildet hat. Da es sich hier um einen skeptischen, misstrauischen Menschen handelte, war es sinnvoll, das dazu zu sagen, weil er sonst nicht an die Qualität der Sicherheit/Bewachung geglaubt hat. Diese bung war die erste, die mir begegnet ist, die bei einer akuten Angst hilft, die auch berechtigt ist - also keine Phobie war. Zwar gibt die Autorin auch Phobikern und Menschen mit Prüfungsangst in diesem Buch eine bung an die Hand; aber diese mag ich jedoch nicht urteilen. Alles in allem wirklich viel WERT fürs Geld. TOP

Kurzbeschreibung  
Was ist Angst und warum leiden wir unter den verschiedensten Arten von Angst? Was kann man tun, wenn man Angst hat. Was haben Schlafstörungen, Stress, keine Entscheidungen treffen zu können mit Angst zu tun? Wieso schaffen es viele nicht, sich aus einer nicht mehr intakten Beziehung oder einem schlechten Arbeitsverhältnis zu lösen, obwohl sie innerlich dazu bereit wären? Was kann man machen bei Flug-, Platz- oder Höhenangst oder Angst vor Spinnen? Dieses Buch gibt Antworten auf diese und viele andere Fragen und bietet sehr leicht anwendbare Lösungen, sich wirksam von den Auswirkungen der Angst zu befreien. Das Medium Anouk Claes zeigt einen gänzlich neuen Weg, indem sie erklärt, dass Angst durchaus einen Sinn in unserem Leben hat sie schützt uns vor Gefahren. Deshalb darf sie weder verbannt noch verdrängt werden. Es geht darum, zu erkennen, was Angst ist und wie sie sich verhält, sowie um den richtigen Umgang mit ihr. Zahlreiche Praxisbeispiele und Übungen helfen, die Angst nicht auszuschalten, sondern dauerhaft frei von ihren Folgen zu werden. über den Autor und weitere Mitwirkende  
Seit 1992 lebt Anouk Claes in der Schweiz. An der Universität Basel studierte sie Psychologie und Theologie. Ihre besondere Wahrnehmungsbegabung wurde von PD Dr. Jakob Bschi erkannt. Als Chefarzt der externen psychiatrischen Dienste Baselland zog er ausgewählte Medien und Heilpersonen zur Begleitung seiner psychiatrischen Tätigkeit heran. Für Dr. Bschi ist Anouk Claes das grösste sensitive Talent, dem er bis jetzt begegnet ist. ([www.anoukclaus.ch](http://www.anoukclaus.ch))