

[Read free] Angst, Panik und Phobien. Ein Selbsthilfe-Programm

Angst, Panik und Phobien. Ein Selbsthilfe-Programm

Von Reneau Z. Peurifoy

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #131902 in BcherMarke: Hogrefe (Vorm. Verlag Hans Huber)
)Verffentlicht am: 2006-12-06Abmessungen: 8.70 x .87b x 5.67l, Einband: Taschenbuch376 Seiten | File
size: 44.Mb

Von Reneau Z. Peurifoy : Angst, Panik und Phobien. Ein Selbsthilfe-Programm before purchasing it in order to
gage whether or not it would be worth my time, and all praised Angst, Panik und Phobien. Ein Selbsthilfe-Programm:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen28 von 31 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein
sehr hilfreiches BuchVon Ein KundeDie in diesem Buch beschrieben Symptome und Handlungsweisen stimmen sehr
genau mit meinem Krankheitsbild zusammen. Als ich es gelesen habe, habe ich gemerkt das ich nicht "verrckt" bin,

sondern eine Krankheit habe die man heilen kann. Ich kann jedem, der unter Ängsten oder Panikattacken leidet, nur empfehlen sich dieses Buch zu kaufen. Sie werden es nicht bereuen. 23 von 27 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Buch hat mir sehr geholfen, mit meinen Ängsten umzugehen. Von Ein Kunde Durch Beispiele und praktische Übungen ist das Buch sehr nützlich und hilft einem, in Situationen der Angst und Panik besser als vorher zurechtzukommen. Ich habe gesehen, da ich mit meinem Problem nicht alleine bin. Es ist aber trotzdem ratsam, das Buch als ständiger Begleiter zu einer Therapie zu nutzen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gutes Selbsthilfetherapiebuch. Von Hippo Ich kann es jedem der unter massiven Ängsten leidet nur wärmstens empfehlen, da es so vieles wie z.B. neg. Denkmuster berwinden oder mehr Wünsche nach Anerkennung, oder ganz wichtig für mich Stress so klein halten beschrieben wird. Dieses Buch besteht aus einem fundierten theoretischen Teil und was für mich sehr wichtig war einen Praxisteil. Die praktischen Übungen lassen sich noch untermauern durch eine praktizierte Psychotherapie. Ich kann das Buch nur empfehlen.

Produktbeschreibung Ein Selbsthilfe-Programm. Broschiertes Buch. Viele Menschen haben das Selbsthilfe-Programm von Reneau Peurifoy bereits erfolgreich angewandt. Es kann auch therapiebegleitend eingesetzt werden. In 15 Lektionen erwirbt der Leser die Fähigkeit, seine Ängste, Phobien und Panikattacken zu bekämpfen und neues Selbstvertrauen zu gewinnen. Er beginnt damit, seinen Stress zu verstehen, Angstsymptome zu reduzieren, Ursachen der Angst zu erkennen und negative Denkmuster zu berwinden. Er verzichtet auf bersteigerte Wünsche nach Anerkennung; er sieht ein, wie zerstörerisch manche seiner Verhaltensweisen auf ihn selbst wirken, und erfährt, wie er diese verändern kann. Sein Selbstwertgefühl wächst. Die eigene Wut wird zum Verbündeten. Das Buch endet mit drei Lektionen darüber, wie man für sich selber einstehen kann und sich nicht vom Kurs abbringen lässt, auch nicht in der Zukunft. Die vorliegende dritte Auflage wurde vollständig bearbeitet und erweitert. "Ich meine, dass dies ein ungewöhnlich reichhaltiges Buch ist und dass es vielen Leuten helfen wird." (Albert Ellis) Im Verlag Hans Huber ist von Reneau Z. Peurifoy ebenfalls erschienen: Frei von Angst - ein Leben lang (ISBN 978-3-456-84408-4).

Kurzbeschreibung Viele Menschen haben das Selbsthilfe-Programm von Reneau Peurifoy bereits erfolgreich angewandt. Es kann auch therapiebegleitend eingesetzt werden. In 15 Lektionen erwirbt der Leser die Fähigkeit, seine Ängste, Phobien und Panikattacken zu bekämpfen und neues Selbstvertrauen zu gewinnen. Er beginnt damit, seinen Stress zu verstehen, Angstsymptome zu reduzieren, Ursachen der Angst zu erkennen und negative Denkmuster zu berwinden. Er verzichtet auf bersteigerte Wünsche nach Anerkennung; er sieht ein, wie zerstörerisch manche seiner Verhaltensweisen auf ihn selbst wirken, und erfährt, wie er diese verändern kann. Sein Selbstwertgefühl wächst. Die eigene Wut wird zum Verbündeten. Das Buch endet mit drei Lektionen darüber, wie man für sich selber einstehen kann und sich nicht vom Kurs abbringen lässt, auch nicht in der Zukunft. Die vorliegende dritte Auflage wurde vollständig bearbeitet und erweitert.