

(Free) Angstfrei leben: Das erfolgreiche Programm gegen Stre und Panik

Angstfrei leben: Das erfolgreiche Programm gegen Stre und Panik

Von Lucinda Bassett

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #37361 in BcherVerffentlicht am: 2007Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 8.15 x .75b x 5.28l, Einband: Taschenbuch259 Seiten | File size: 29.Mb

Von Lucinda Bassett : Angstfrei leben: Das erfolgreiche Programm gegen Stre und Panik before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Angstfrei leben: Das erfolgreiche Programm gegen Stre und Panik:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
22 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Unglaublich.. Von Leserratte... ich habe mich nie in meinem Leben so verstanden gefühlt. Es erleichtert sehr, zu erkennen, dass das, was man als sein persönliches nicht-lösbares Problem empfindet, nicht nur einen selber betrifft und gleichzeitig noch Anleitungen erhält, mit seiner besonderen Persönlichkeitsstruktur umzugehen. Tatsächlich habe ich immer viel geträumt, geplant, perfektioniert und war immer enttäuscht und vernachlässigt, wenn etwas nicht genau nach meinen Vorstellungen lief. Das hat jedoch niemand gemerkt, da ich mich nach außen immer "ber-kontrolliert" habe und "sunny" und selbstbewusst oder auch zeitweise zornig auftrat. In Wirklichkeit war ich unzufrieden und total unglücklich, was sich in Ängsten und Schlafstörungen niederschlug. Erst als das Ganze total eskalierte, begann ich mit anderen darüber zu reden und nach Lösungen zu suchen, zwei Jahre lang war ich dennoch verunsichert und voller Zweifel über meine geistige und seelische Gesundheit, mal mehr mal weniger, ich habe trotzdem immer nach dem Gefühl gesucht, dass es "ganz weg" ist. Als ich dieses Buch las, fühlte ich mich, als würde ich gerade aufwachen aus einem Alptraum. Sämtliche Gedanken und Gefühle, die mich belasteten, alles wovon ich mich fürchtete, was mir Sorgen bereitete, was mich an so vielen schönen Dingen hinderte, fand sich in diesem Buch. Gleichzeitig erhält man eine mitfühlende Begleitung und Ermutigung, sein Leben, seine Träume und sich selber zu erforschen und zu leben. Und zwar nicht mit Anleitungen wie "ruhig atmen", "Muskeln entspannen", "Baldrianwurzel kauen" etc. nein, das weiß man ja alles selber wenn man an Ängsten leidet, man zieht sich dennoch immer runter weil man an sich zweifelt und Entschuldigungen für sein Verhalten sucht. Die Autorin macht darauf aufmerksam, was Ängstliche Menschen eigentlich sind: voller Potential, voller Träume, starker Gefühle, Kreativität und Sensibilität für diese Welt. Ein Paradoxon eigentlich, dass Ängstliche Menschen das grenzenloseste und erfüllteste Leben überhaupt haben können! Die Autorin weist aus eigenen Erfahrungen einen Weg aus Angst, Panik, Verzweiflung, Wut und Unsicherheit und erklärt auch, woher diese kommen und wie man eine positive Einstellung und Selbstwertgefühl entwickelt, wie man es schafft, die Zweifel fallen zu lassen und die negative Energie der Ängstlichen in positive Power umzusetzen! Mir hat dieses Buch wahnsinnig geholfen und die Motivation zurückgegeben, die ich lange verloren glaubte, genauso wie meine Träume. Ich habe mich selber jetzt erstmals richtig verstanden und finde es zum ersten Mal gut, so zu sein, wie ich bin. Und mit diesem Gefühl kann ich so handeln, wie ich es will. Für mich ging es in diesem Buch (obwohl das wohl wichtigste Kapitel "Heilung" hier) mehr um eine Selbsterkenntnis als um eine Heilung. Ich wünsche das jedem, der so gefühlt hat, wie ich gefühlt habe. Lesen!
8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ausgezeichnet
Von Ein Kunde
Ich leide selbst unter Angststörungen und ich muss sagen dieses Buch hat mir schon sehr geholfen. Lucinda Bassett hatte selbst unter Panikattacken gelitten und beschreibt wie es ihr gelungen ist den Teufelskreis der Angst zu durchbrechen. Dieses Buch ist nicht irgendein psychologischer Ratgeber sondern man wird persönlich angesprochen und man will es gar nicht mehr weglegen. Ich hatte es sogar im Urlaub mit und es beruhigt mich schon darin zu lesen. Ich empfehle jedem dieses Buch der seine Ängste bewältigen will und auch kann!!!
8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Hoffnungsschimmer
Von Ein Kunde
Dieses Buch unterscheidet sich ganz wesentlich von den meisten Angst- und Panikbüchern. Während sich die typische ratgeberische Sachlichkeit durch fast alle Bücher zieht, vermittelt dieses Buch Wärme und Verständnis. Außerdem sind neben zahlreichen Beispielen viele gute Ideen und Anleitungen zur Angstbewältigung beschrieben. Dieses Buch ist ein absoluter Mutmacher. Wer auch immer nur im entferntesten mit Ängsten und Stresssituationen Probleme hat, sollte dieses Buch lesen. Mir hat es schon sehr geholfen.

Kurzbeschreibung
Die Autorin, die selber jahrelang unter schweren Angststörungen litt, hat es aus eigener Kraft geschafft, ihre Angst zu besiegen. In diesem Buch stellt sie ihr Programm vor, das sie mithilfe eines Arztes weiterentwickelt hat und seit Jahren erfolgreich in Selbsthilfegruppen für Menschen, die unter Angststörungen leiden, anwendet. Sie zeigt vielfältige Möglichkeiten auf, durch veränderte Denkweisen, aber auch durch veränderte Gewohnheiten zu neuer Kraft und innerer Ruhe zu finden. Angst und Furcht sind ein normaler Bestandteil jeder Persönlichkeit, mit dem man ausgeglichen leben kann, wenn man ihn unter Kontrolle hat. Wenn aber Panik und Angst einen Menschen beherrschen, dann beginnt er, jeden seiner Schritte in Frage zu stellen, dann kann schon die Angst vor der Angst eine normalerweise angenehme Situation in einen Alptraum verwandeln. Wenn Panik einen Menschen beherrscht, wird seine physische und psychische Energie so lange ausgelaugt, bis sein ganzes Leben nur noch aus Sorge und Unbehagen besteht. "Allen Menschen, die unter Stress, Überforderung, innerer Nervosität, diffusen Angstgefühlen oder Panikattacken leiden, kann dieses Buch eine wertvolle Hilfe sein." Prof. Dr. Wolfgang Fiegenbaum, Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie über den Autor und weitere Mitwirkende
Lucinda Bassett ist eine der erfolgreichsten Angsttherapeutinnen in den USA. Um ihr Selbsthilfeprogramm anderen Menschen zu vermitteln, gründete sie das bekannte Midwest Center for Stress and Anxiety, dessen Präsidentin sie heute ist.