

(Free) Angstfrei leben: Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Stress und Panik (Beltz Taschenbuch / Ratgeber)

Angstfrei leben: Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Stress und Panik (Beltz Taschenbuch / Ratgeber)

Von Lucinda Bassett

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #78221 in BcherVerffentlicht am: 2017-01-20Abmessungen: 8.07 x .79b x 5.28l, Einband: Taschenbuch280 Seiten | File size: 64.Mb

Von Lucinda Bassett : Angstfrei leben: Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Stress und Panik (Beltz Taschenbuch / Ratgeber) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Angstfrei leben: Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Stress und Panik (Beltz Taschenbuch / Ratgeber):

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
19 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für diejenigen, die "soweit" sind, der perfekte Wegbegleiter!
Von Carsten
Ich bin durch Zufall beim Stbern auf dieses Buch gestoßen. Eigentlich hatte ich danach gar nicht explizit gesucht, als Betroffener sprach es mich jedoch sehr an. Aktuell lese ich das Buch noch, und möchte hier lediglich meinen ersten Eindruck kund tun.
Bereits nach 3 Kapiteln hatte ich einen viel besseren Ablauf in meinem Alltag, da die Autorin einem durchaus sehr viel positive Einflüsse mit auf den Weg gibt. Hier finde ich die Schreibweise bereits sehr leicht verständlich und nicht gekünstelt. Es werden viele Fallbeispiele von anderen Betroffenen genannt, welche ich auch ähnlich durchlebt habe. Desweiteren werden kleine Übungen gefordert, in denen man sich kurz vom Buch abwendet, sich seine Gedanken macht, und diese zu Papier bringt. Wie ich finde auch eine gewisse Form der erfolgreichen Konfrontation.
Wenn ich den Teil des Buches, welchen ich bisher gelesen habe, als Fazit zusammenfasse, kann ich nur eine vollkommen positive Bewertung abgeben. Meiner Meinung nach sollten sich jedoch überwiegend diejenigen mit dem Buch auseinandersetzen, die schon bereit sind, sich und manche ihrer Verhaltens- bzw. Denkweisen grundlegend zu ändern. Ich kann natürlich nur von mir selbst sprechen, aber vor 9 Monaten, als bei mir starke Angstzustände und Panik zum ersten Mal grundlos ausbrachen, war ich noch nicht stabil genug, um selbst und aus eigener Kraft gegen die Angst vorzugehen. Es gibt sicherlich Personen, denen dies leichter fällt, aber diese Einsicht kann letztlich nur jeder für sich selbst treffen.
Ich gehe bereits seit Wochen mit meiner Angst anders um, jedenfalls gebe ich mir sehr viel Mühe damit, und dennoch erleide auch ich Rückschläge. Aber ein Buch wie dieses, ist mir bereits jetzt nach gerade mal 3 Kapiteln eine erfolgreiche Stütze!
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreich
Von Cinderella
Ein sehr gutes Buch das einem beim Lesen wirklich zum Denken anregt. Man findet Punkte die man an sich selber wiederfindet und fühlt sich verstanden. Für Betroffene genau das Richtige, es gibt gute Tipps die man umsetzen kann und sich selber auch damit helfen kann.
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nichts Neues, wenig hilfreich
Von Kunde
Das Buch an sich ist sehr verständlich und anschaulich geschrieben, bringt aber nichts Neues mit sich, wovon ich hätte profitieren können.

Kurzbeschreibung
Angst gehört zum Menschen, sie ist ein normaler und wichtiger Bestandteil der Persönlichkeit. Wenn aber Angst oder Panik einen Menschen beherrschen, dann kann schon die Angst vor der Angst eine alltägliche Situation in einen Alptraum verwandeln. Wie schafft man es, den Teufelskreis aus Panik, Angst und Sorgen zu durchbrechen und das eigene Leben wieder unter Kontrolle zu haben?
Lucinda Bassett, die selber jahrelang unter schwersten Angststörungen litt, beschreibt in ihrem ermutigenden Buch die Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Angst. Sie gibt alltagsnahe Ratschläge zur Heilung von Ängsten und zeigt vielfältige Wege für Betroffene, durch veränderte Denkweisen zu neuer Kraft, innerer Ruhe und Lebensfreude zu finden. Denn jeder Mensch wünscht sich, eine selbstbewusste Persönlichkeit zu sein und zuversichtlich und ausgeglichen an der Verwirklichung seiner Träume zu arbeiten. Dieses Buch weist den direkten Weg zu Selbstachtung, Selbstvertrauen und innerer Sicherheit.
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.