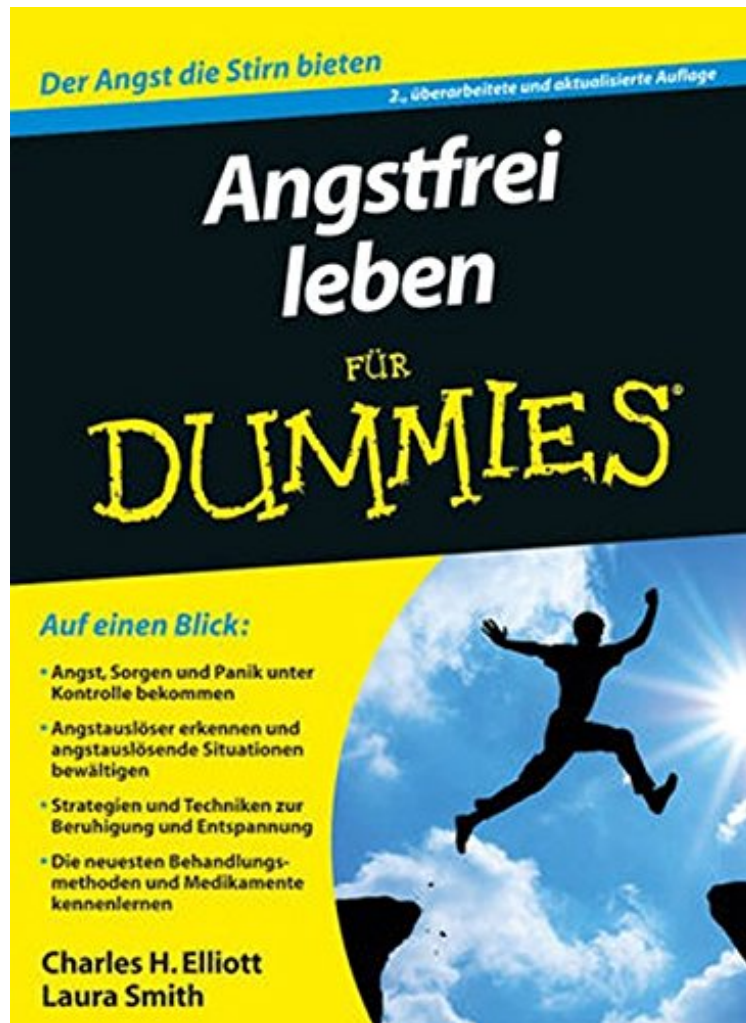


(Read and download) Angstfrei leben fr Dummies

Angstfrei leben fr Dummies

Von Charles H. Elliott, Laura L. Smith
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #139039 in BcherVerffentlicht am: 2012-01-18Abmessungen: 9.45 x .75b x 6.93l, 1.36 Pfund Einband: Taschenbuch352 Seiten | File size: 29.Mb

Von Charles H. Elliott, Laura L. Smith : Angstfrei leben fr Dummies before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Angstfrei leben fr Dummies:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen14 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine sehr hilfreiche Lektüre - verständlich und lebensnahVon Norbert HtingerDieses Buch wurde mir von meiner Psychotherapeutin begleitend zu meiner Verhaltenstherapie empfohlen. Es liest sich sehr gut, alles beschrieben ist verständlich und nachvollziehbar. Es ist nicht erforderlich, das Buch chronologisch zu lesen, sondern dank der bestens eingeteilten Kapitel kann man gezielt die Themen lesen, die im persönlichen Vordergrund stehen.3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilft bei leichter AngstVon KilianFr jemanden, der nur leichte Angstprobleme hat, die auch ohne rztliche Hilfe zu behandeln sind, ist dieses Buch ein guter Ansatz, um Tipps mit dem Umgang zur Angst zu erhalten. Dort ist beschrieben, wie Angst entsteht, wieso sie ntzlich sein kann, wie man

Personen im Umkreis, die unter Angst leiden, helfen kann und welche Methoden es gibt sie zu bewältigen. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Angstfrei leben Von Berater Das Buch ist sehr zu empfehlen da man es wirklich angstfrei lesen kann. Ich habe es selber gelesen und dann weiterverschenkt.

Produktbeschreibung [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet]

Pressestimmen" ...Das von Charles H. Elliott und Laura L. Smith geschriebene Angstfrei leben für Dummies ist, wie alle Bücher der Reihe "...für Dummies", eher ein Nachschlagewerk für Ungeduldige. Symbole erleichtern den Zugriff auf konkrete Probleme. Dazu gibt es Entspannungs- und Gedächtnisübungen, sowie Nahrungsempfehlungen, Medikamente und ihre Risiken werden diskutiert. Die Autoren verstehen es, viele Facetten der Angst aufzuzeigen und Wege, um sie zu besiegen, in salopper Sprache, mit humorigen Cartoons garniert..." (www.echo-online.de, Januar 2008)"...Dieser freundliche Ratgeber hilft mit Selbsttests und Schritt-für-Schritt- Anleitungen, mit Ängsten umzugehen und neue Lebensfreude zu finden."(www.activewoman.de, 04.01.2008) Kurzbeschreibung Viele Menschen leiden unter Ängsten - sei es Platzangst, Flugangst, Angst vor Zurückweisung, Angst vor dem Verlust des Partners oder Kindes oder Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. So unterschiedlich diese Ängste sind, eines haben sie gemeinsam: Sie beeinträchtigen das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen enorm. Angstfrei leben für Dummies hilft mit Selbsttests und einfachen Übungen, einen Weg aus dem Teufelskreis von Angst und Sorgen zu finden. Dieser Ratgeber zeigt, wie man seinen Ängsten Schritt für Schritt begegnen kann und wie es gelingt, dass man seine Ängste bewältigt und nicht mehr von ihnen beherrscht wird. über den Autor und weitere Mitwirkende Laura L. Smith arbeitet als klinische Psychologin mit Kindern und Erwachsenen, die unter Angststörungen leiden. Charles H. Elliott ist klinischer Psychologe und Dozent für Verhaltenstherapie. Er hat sich auf die Behandlung von Angststörungen und Panikattacken spezialisiert. Die beiden Autoren haben auch Depressionen für Dummies geschrieben.