

Altemeier

Hallo Angst!

Wie Panikattacken und Angststörungen ungeahnte Kräfte wecken können

Du bist nicht deine Angst, sondern so viel mehr! Angststörungen und Panikattacken sind für viele von uns Alltag; der Kampf dagegen ist ermüdend und nicht zielführend. Aber so muss es nicht weitergehen! Diese Erkenntnis hatte die systemische Beraterin Katharina Altemeier erst, nachdem sie selbst viele Jahre gegen ihre Angststörung angekämpft hat. Nun weiß sie: Nur wer sich seiner Angst annähert, sie kennenlernt und den mutigen Schritt auf sie zu wagt, wird frei sein. Nur wer stehen bleibt und seiner Angst ins Gesicht blickt, wird zu sich selbst finden. Die Autorin nimmt uns mit und erzählt anhand ihrer persönlichen Erfahrungen, holt Rat bei Experten und gibt uns aus systemischer Sicht Wege und Lösungen mit, wie Leichtigkeit und Leben MIT Angst und Panik gelingen!



12,00 €

11,21 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783423351669

Medium: Buch

ISBN: 978-3-423-35166-9

Verlag: dtv Verlagsgesellschaft

Erscheinungstermin: 13.04.2022

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2022

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 265 g

Seiten: 288

Format (B x H): 117 x 189 mm

