

Kraft in der Krise (Fachratgeber Klett-Cotta)

Ressourcen gegen die Angst

Angst blockiert unser Gehirn und verhindert so einen konstruktiven und vorwärts gerichteten Umgang mit der bedrohlichen Situation. Dieses Buch hilft dabei, diesen Teufelskreis aufzubrechen. Mit einem exklusiven Interview mit dem bekannten Neurowissenschaftler Gerald Hüther auf beiliegender CD. Lebenskrisen, z. B. durch eine ernsthafte Erkrankung oder durch Traumatisierung verursacht, lösen immer auch schwer beherrschbare Ängste aus. Angst blockiert jedoch unser Gehirn und verhindert so einen konstruktiven und vorwärts gerichteten Umgang mit der bedrohlichen Situation. Angstblockaden zu lösen und Betroffene wieder handlungs- und entscheidungsfähig zu machen, ist Ziel des Buches. Die beiliegende Hör-CD vertieft das Verständnis neurobiologischer Zusammenhänge bei der Angstentwicklung und Angstbewältigung. In einem etwa einstündigen Gespräch mit den Autorinnen beantwortet der bekannte Neurobiologe Gerald Hüther Fragen, die unser Lebensgefühl in Krisensituationen grundlegend bestimmen.

Angst blockiert unser Gehirn und verhindert so einen konstruktiven und vorwärts gerichteten Umgang mit der bedrohlichen Situation. Dieses Buch hilft dabei, diesen Teufelskreis aufzubrechen. Mit einem exklusiven Interview mit dem bekannten Neurowissenschaftler Gerald Hüther auf beiliegender CD. Lebenskrisen, z. B. durch eine ernsthafte Erkrankung oder durch Traumatisierung verursacht, lösen immer auch schwer beherrschbare Ängste aus. Angst blockiert jedoch unser Gehirn und verhindert so einen konstruktiven und vorwärts gerichteten Umgang mit der bedrohlichen Situation. Angstblockaden zu lösen und Betroffene wieder handlungs- und entscheidungsfähig zu machen, ist Ziel des Buches. Die beiliegende Hör-CD vertieft das Verständnis neurobiologischer Zusammenhänge bei der Angstentwicklung und Angstbewältigung. In einem etwa einstündigen Gespräch mit den Autorinnen beantwortet der bekannte Neurobiologe Gerald Hüther Fragen, die unser Lebensgefühl in Krisensituationen grundlegend bestimmen.



20,00 €

18,69 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783608860313

Medium: Buch

ISBN: 978-3-608-86031-3

Verlag: Klett-Cotta Verlag

Erscheinungstermin: 18.07.2012

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 6. Druckauflage, 2022

Serie: Fachratgeber Klett-Cotta

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 232 g

Seiten: 168

Format (B x H): 137 x 211 mm

