

Rohwetter

Nur Mut! (Fachratgeber Klett-Cotta)

Vom Umgang mit Ängsten

Gleich, worauf sich die Ängste richten: Betroffene können selbst einen besseren Umgang mit Gefühlen der Panik, der sozialen oder phobischen Angst erreichen. Das Buch zeigt mit vielen Übungen, wie Auslösern und Hintergründen auf die Spur zu kommen ist und wie man wirksam gegensteuert. Von der Angst zum Mut ist es kein leichter Weg. Es braucht Phantasie, Kreativität und Klugheit. Ein neuer Ansatz dieses Selbsthilfebuches ist: Die Angst soll nicht im Mittelpunkt stehen. Die Angst vor der Angst kann verschwinden, wenn wir neue gedankliche Wege gehen. Auf diesem Weg unterstützt das Buch alle, die von diversen Ängsten geplagt sind und häufig mit 'wandernden' Ängsten umgehen müssen. Was wir selbst tun können, um uns von den einschränkenden unangenehmen Gefühlen befreien zu können, zeigt die erfahrene Psychotherapeutin Angelika Rohwetter an zahlreichen Beispielen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Selbstwirksamkeit. Übungen zur Angstmilderung und Stärkung des Mutes entfalten ihre Effektivität auf der Basis eines wiederhergestellten Selbstwertgefühls. Ein wichtiges Fazit des Buches: Ich bin mehr als meine Angst. Dieses Buch richtet sich an: - Menschen, die unter diversen Ängsten leiden - Angehörige von AngstpatientInnen - Alle Fachleute, die mit 'AngstpatientInnen' arbeiten

Gleich, worauf sich die Ängste richten: Betroffene können selbst einen besseren Umgang mit Gefühlen der Panik, der sozialen oder phobischen Angst erreichen. Das Buch zeigt mit vielen Übungen, wie Auslösern und Hintergründen auf die Spur zu kommen ist und wie man wirksam gegensteuert. Von der Angst zum Mut ist es kein leichter Weg. Es braucht Phantasie, Kreativität und Klugheit. Ein neuer Ansatz dieses Selbsthilfebuches ist: Die Angst soll nicht im Mittelpunkt stehen. Die Angst vor der Angst kann verschwinden, wenn wir neue gedankliche Wege gehen. Auf diesem Weg unterstützt das Buch alle, die von diversen Ängsten geplagt sind und häufig mit 'wandernden' Ängsten umgehen müssen. Was wir selbst tun können, um uns von den einschränkenden unangenehmen Gefühlen befreien zu können, zeigt die erfahrene Psychotherapeutin Angelika Rohwetter an zahlreichen Beispielen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Selbstwirksamkeit. Übungen zur Angstmilderung und Stärkung des Mutes entfalten ihre Effektivität auf der Basis eines wiederhergestellten Selbstwertgefühls. Ein wichtiges Fazit des Buches: Ich bin mehr als meine Angst. Dieses Buch richtet sich an: - Menschen, die unter diversen Ängsten leiden - Angehörige von AngstpatientInnen - Alle Fachleute, die mit 'AngstpatientInnen' arbeiten



20,00 €
18,69 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783608861259
Medium: Buch
ISBN: 978-3-608-86125-9
Verlag: Klett-Cotta Verlag
Erscheinungstermin: 18.04.2020
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2020
Serie: Hilfe aus eigener Kraft
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 249 g
Seiten: 176
Format (B x H): 134 x 211 mm

