

[Mobile library] Das Angstbuch: Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann

Das Angstbuch: Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann

Von Borwin Bandelow

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #82681 in BcherVerffentlicht am: 2006-02-01Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 7.48 x .89b x 4.92l, Einband: Taschenbuch384 Seiten | File size: 31.Mb

Von Borwin Bandelow : Das Angstbuch: Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Angstbuch: Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kleine SttzeVon EMTFr Menschen, die sich dem Thema nhern wollen oder Verwandte ist das Buch sehr gut.Es werden

mehrere Arten von Angst beleuchtet. Als Betroffener kann es lediglich ein kleiner Helfer sein. Man versteht, wo die Angst herkommen kann und was man im Anfangsstadium erstmal tun kann. Eine Therapie ersetzt es auf keinen Fall. 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Dieses Buch nimmt Dir die Angst vor der Angst. Von Doris Iding. Dieses Buch ist ein MUSS für alle Menschen, die unter Angst leiden. Denn nur dann, wenn man an die Orte geht, die man frchtet, kann man sich von der Angst befreien. Bandelow erklärt, was NGSTE sind und wie wir uns von ihnen befreien können. Er beschreibt, wie viele Menschen - auch Promis - unter ngsten leiden und was sie tun, um diese zu bewältigen. Ein gutes Buch. Es nimmt Betroffenen ein Stück Angst. 10 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schweres Thema, leicht verständlich. Von Audry. Da ich seit Jahren unter Angststörungen leide und viel gutes über dieses Buch gehört habe, habe ich es mir zugelegt. Der wirklich schwere Stoff ist so wunderbar verpackt, dass ein jeder ihn verstehen kann. Dieses Buch hat mir mit meinem Problem sehr weiter geholfen. Klar ersetzt es KEINE Therapie, aber durch das Buch habe ich zum ersten Mal mein Problem in Worte fassen können. Ich konnte Panikattacken in den Griff kriegen und es hat mir den letzten Impuls gegeben eine Therapie zu machen.

Pressestimmen Sehr hilfreich! (GQ) Jetzt wissen wir, woher ngste kommen und wie man sie bekämpfen kann. (FAZ) Kurzbeschreibung Woher kommt eigentlich Angst? Wie kommt es, dass Menschen von Angst zerfressen werden? War es die Stiefmutter oder die berfrsorgliche Mutter, die zu strenge Sauberkeitserziehung oder die autoritäre Vater? Sind Onanie, Koitus interruptus, Gedanken an schmutzigen Sex oder außerehelicher Verkehr die Ursachen? Sind es die falsche Atemtechnik, zu wenig frisches Gemüse, zu wenig Schlaf, zu viel Pizza? Sind Einzelkinder stärker gefährdet? Ist die kleine Schwester schuld, die immer bevorzugt wurde? Führt unsere schnellelebige Zeit den Stress? Sind die Medien oder das Internet verantwortlich? Lange Zeit gab es keine schlüssige Erklärung für die Entstehung von ngsten. Doch in jüngerer Zeit hat die Angstforschung viele neue Erkenntnisse gewonnen. Jetzt werden sie zum ersten Mal in allgemein verständlicher Form zusammengefasst. "Das Angstbuch" ist ein umfassendes Werk über die Angst - und zugleich ein informativer und nützlicher Ratgeber dagegen. "Jetzt wissen wir, woher ngste kommen und wie man sie bekämpfen kann." (Frankfurter Allgemeine Zeitung) über den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Borwin Bandelow arbeitet an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen. Er behandelt seit vielen Jahren Angstpatienten und ist einer der weltweit führenden Angstforscher. Von ihm stammen zahlreiche fachwissenschaftliche Bücher und Aufsätze. Darüber hinaus veröffentlichte er bei Rowohlt für ein breites Publikum Das Angstbuch (rororo 61946), Celebrities (rororo 62275) und Das Buch für Schlichter (rororo 62254).