

(Read and download) Das Buch fr Schchterne: Wege aus der Selbstblockade

## Das Buch fr Schchterne: Wege aus der Selbstblockade

Von Borwin Bandelow

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #50768 in BcherVerffentlicht am: 2008-11-01Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 7.48 x .65b x 4.92l, Einband: Taschenbuch256 Seiten | File size: 20.Mb

**Von Borwin Bandelow : Das Buch fr Schchterne: Wege aus der Selbstblockade** before purchasing it in order to  
gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Buch fr Schchterne: Wege aus der Selbstblockade:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Schchternheit ist behandelbarVon MimirBorwin Bandelow ist Wissenschaftler. Entsprechend klar strukturiert ist  
dieser Ratgeber. Bandelow beginnt mit einer prgnanten Bestimmung des Problems, definiert die Krankheit, grenzt  
Schchternheit ab, prsentierte Beispiele, sucht und benennt Ursachen. Mehr als die Hlfte des Buches umfassen

zahlreiche hilfreiche, ansante und manchmal unmögliche Tipps zur Selbstheilung. Das reicht vom Bewerbungstraining bis zum Flirtmanager. Abschließend erlutert der Autor noch Techniken, die er in seiner Angstambulanz erfolgreich eingesetzt hat. Sie lassen sich unter dem Begriff 'verhaltenstherapeutische Konfrontationstherapie in Kombination mit Medikation' zusammenfassen. Borwin Bandelow ist ein lustiger Zeitgenosse. So zeigt sich auch der Stil und die Grundhaltung des Autors; seine Tipps und Tricks lassen sich leicht resmieren: 'Frechheit siegt'. Das mag in unserer Gesellschaft zutreffen, doch ob diese Erkenntnis, wenn auch vergänglich vorgetragen, stark soziophoben Menschen effektiv hilft? Auch ist Bandelow nicht ganz logisch: einerseits stellt er fest, dass es keine validen Untersuchungen zur Schchternheit gibt, andererseits behauptet er, dass Verhaltenstherapie und Medikation, wie von ihm angewandt, die einzig hilfreiche Therapieform sei. Von Psychoanalyse hlt er augenscheinlich nichts. Trotz dieser kleinen Kritikpunkte ist das unterhaltsame, leicht verstndliche und doch sehr informative Buch wirklich lesenswert, auch wenn man Bandelows Berufswahlvorschlg fr Schchterne nicht so ernst nehmen sollte. Doch die Kernaussage, dass Schchternheit behandelbar ist, zieht sich wie ein motivierender roter Faden durch das ganze Buch. 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ganz gut, aber ausbaufhig Von Melanie Trier An und fr sich ist das Buch ganz nett. Es wird in einem lockeren, zum Teil lustigen und leicht zu lesendem Stil geschildert, wie man sich als Schchterne Person fhlt (inklusive konkrete Beispiele), wie Schchternheit entstehen kann und welche Strategien es gibt dagegen anzugehen. Leider finde ich letzteres aber eher sparsam beschrieben bzw. es ist nur auf wenige Bereiche bezogen. Um wirklich jegliche Formen der sozialen Phobie abzudecken, ist sehr viel mehr ntig. Ich z.B. fhlte mich fast ein Kapitel lang nicht angesprochen. Das Thema ist einfach viel zu komplex, um es einfach mal in ein kleines Buch zu packen. Was mir auch fehlt ist eine Liste mit Adressen oder Links fr weitere Informationen oder der Mglichkeit sich Hilfe suchen zu knnen. Denn aus dieser, ich nenns mal Selbstblockade, zu kommen ist sehr viel mehr ntig als sich "nur" ein paar Tipps durchzulesen. Auch wenn der Schlusssatz einem zugegebenermaen durchaus Mut macht :) Fazit: um sich oder auch anderen (denen man z.B. nicht selbst alles erklren mchte) einen berblick ber dieses Thema zu verschaffen, ist dieses Buch perfekt geeignet. Als konkrete Anleitung um sich selbst zu helfen bietet es meiner Meinung nach aber nicht ausreichend Material. 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Informativ Von Alex Wenn man wie ich als schchterner Mensch dies Buch liest, wird man nicht gleich zur extrovertierten Partybratze aber ich finde es hilft schonmal zu wissen, welche psychologischen Mechanismen hinter Schchternheit stecken und diese werden in dem Buch verstndlich und auch gut lesbar aufbereitet.

Pressestimmen Ein ebenso informatives wie spannendes Buch. (Welt am Sonntag ber das Angstbuch) Kurzbeschreibung Schchtern? Sie sind nicht allein! Jeder fnfte Bundesbrger leidet unter Scheu und Zaghaftheit. Schchternheit ist die unbegrndete oder bertriebene Angst vor Begegnungen mit anderen Menschen. Schchterne fhlen sich stndig kritisch beugt und negativ beurteilt wie die Teilnehmer einer Casting-Show. Sie leiden in sozialen Situationen unter krperlichen Symptomen, z.B. Errten, feuchten Hnden oder Herzklopfen. Erfolgsautor Borwin Bandelow erklrt die Ursachen der sozialen Angst und zeigt mit viel Humor und anschaulichen Beispielen Wege aus der Selbstblockade. Ein informativer, unterhaltsamer Ratgeber fr Schchterne und fr alle, die welche kennen! emotion Borwin Bandelow wei ganz genau, wie Schchternen zu helfen ist. Frankfurter Allgemeine Zeitung ber den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Borwin Bandelow arbeitet an der Psychiatrischen Klinik der Universitt Gttingen. Er behandelt seit vielen Jahren Angstpatienten und ist einer der weltweit fhrenden Angstforscher. Von ihm stammen zahlreiche fachwissenschaftliche Bcher und Aufstze. Darber hinaus verffentlichte er bei Rowohlt fr ein breites Publikum Das Angstbuch (rororo 61946), Celebrities (rororo 62275) und Das Buch fr Schchterne (rororo 62254).