

(Get free) ngste berwinden: Hilfe fr Betroffene und Angehrige

ngste berwinden: Hilfe fr Betroffene und Angehrige

Von Gnter Niklewski, Rose Riecke-Niklewski
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #395070 in Bcher Verffentlicht am: 2010-03-16 Einband: Gebundene Ausgabe 288 Seiten | File size: 26.Mb

Von Gnter Niklewski, Rose Riecke-Niklewski : ngste berwinden: Hilfe fr Betroffene und Angehrige before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised ngste berwinden: Hilfe fr Betroffene und Angehrige:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 14 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Perfekt Von Mercure Ich besitze diverse Bcher zu diesem Thema. Dieses ist mit Abstand das empfehlenswerteste! - Einfach verstndlich und trotzdem keine "Trivialbeschreibung" - Mit Anleitungen zur Selbsthilfe- "State of the art" hinsichtlich der Aktualitt der Medikamentenempfehlungen Besser kann man das Thema (fr ein breites Publikum) kaum darstellen. 18 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. eine echte Hilfe Von Maria Dieses Buch war mir schon whrend der Lektre eine echte Hilfe, und zwar um mir erstens darber klar zu werden, dass ich eine Angststrung

habe und dass es nun keinen Sinn mehr macht, vor dieser Erkenntnis wegzulaufen. Zweitens habe ich jetzt endlich den Mut, mich in eine Therapie zu begeben. Und dieses Buch wird mich dabei begleiten. Ich bin froh, dass es nun endlich "weitergeht"! Außerdem: Dieser Ratgeber ist sehr klar und übersichtlich strukturiert und ausgesprochen anschaulich geschrieben, mit vielen Beispielen aus der Praxis der beiden Autoren. Auch das hat mir geholfen. Fazit: Ich kann dieses Buch absolut empfehlen, nicht nur konkret Betroffenen sondern auch Angehörigen und Helfern. 3 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Theorie gut, Methode hilft wenig. Von Dnkert Ich empfinde das Buch allenfalls als eine Zusammenfassung des bekannten verhaltenstherapeutischen Vorgehens. Wenn man beim Abbau der Ängste gut mit den körperlichen Symptomen klar kommt, wird man auch das Ziel erreichen. Der Abbau der Verhaltenstherapie ist jedoch in der Regel für die Meisten sehr qualvoll und deshalb halten es viele nicht durch. Aber: Es gibt doch längst Methoden, die da viel sanfter sind, siehe den Ratgeber von G+U.

Kurzbeschreibung Schwindel, Herzbeschwerden, Beklemmung. Alles deutet auf einen Herzinfarkt hin. Womöglich sind es aber die Symptome einer Panikattacke. Häufig verstecken sich Ängste hinter körperlichen Beschwerden, werden nicht erkannt und bleiben unbehandelt. Die Ängste werden chronisch und schränken die Lebensqualität mehr und mehr ein. Ob Sie selbst Betroffen oder Angehöriger sind: Diese 2., aktualisierte Auflage des Ratgebers der Stiftung Warentest macht Mut zur Selbsthilfe, gibt Hinweise zu den richtigen Anlaufstellen und den besten Therapiemöglichkeiten. Gerade für Angststörungen gilt: Der erste Schritt in die richtige Richtung ist der Entschluss, sich nicht mehr von Angst strengen lassen zu wollen. Dabei helfen die fundierten Informationen, die Sie in diesem Buch finden.