

[Mobile ebook] ngste berwinden: Wege aus der Angst - 10 bewhrte und natrliche Methoden gegen Angstzustnde und Panikattacken

ngste berwinden: Wege aus der Angst - 10 bewhrte und natrliche Methoden gegen Angstzustnde und Panikattacken

Von Bastian Bleibtreu

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF

Urheberrechtlich geschütztes Material



Urheberrechtlich geschütztes Material

DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #990512 in BcherVerffentlicht am: 2015-11-14Abmessungen: 9.02 x .14b x 5.98l, .26 Pfund Einband: Taschenbuch68 Seiten | File size: 55.Mb

Von Bastian Bleibtreu : ngste berwinden: Wege aus der Angst - 10 bewhrte und natrliche Methoden gegen Angstzustnde und Panikattacken before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised ngste berwinden: Wege aus der Angst - 10 bewhrte und natrliche Methoden gegen Angstzustnde und Panikattacken:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter Ansatz
Von Kunde
Ein Ratgeber mit guten Anstzen zum Thema Angstbewltigung. Das Buch ist sinnvoll gegliedert und in sich stimmig aufgebaut. Alles in allem kratzt mir der Autor in manchen Bereichen ein wenig zu sehr an der Oberflche. Aber fr Interessierte Leser, die einen kompakten Ratgeber suchen, der ihnen die wichtigsten Tipps mit auf den Weg gibt, ist dieses Buch ein guter Anfang. Wer MASSIVE Angstprobleme hat, sollte natrlich einen Experten aufsuchen.
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles, einfaches Buch
Von Tilda
Dieses Buch liest sich sehr einfach und ist leicht umzusetzen. Fr jeden der nicht so viel Zeit hat zum lesen. Besonders gut gefllt der Teil fr Partner und Familie, wie sie besser verstehen was in einem vorgeht. Tolle Beschreibung und Hilfe
Tips.
1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ngste berwinden aus eigener Kraft
Von Buchfreundin
Anne
Wir alle leiden hin und wieder unter ngsten, seien es denn berufliche Sorgen, Zukunftssorgen oder private Sorgen, die die Familie betreffen, deren Gesundheit usw. ngste knnen sich hierbei manifestieren, je nachdem wie stark die seelische Belastung ist. Am schlimmsten ist es jedoch, wenn alles in Ordnung ist und trotzdem ngste auftreten. Eine bermige Beschftigung mit Sorgen aller Art ist letztendlich ungesund die Betroffenen geraten in einen Teufelskreis. Man hrt viel von diesen ngsten, die sich bis zu Panikattacken steigern besonders hufig hre ich im Bekanntenkreis davon, dass Frauen zum Beispiel in den Wechseljahren davon betroffen sind. Aber es kann natrlich jeden treffen, auch Mnner. Wenn man sich aus diesem Teufelskreis befreien will, muss man etwas tun. Mit diesem Ratgeber kann man sich auf jeden Fall schon einmal vorab ber Symptome und Hilfen informieren. Es werden Mittel und Wege aufgezeigt, ganz ohne Medikamente. Ob es einem gelingt, die Wege aus der Angst selbst gehen zu knnen, oder ob jemand psychologische Hilfe bei extremeren ngsten braucht, liegt in der Verantwortung des einzelnen Menschen.

Kurzbeschreibung
10 natrliche und nachhaltige Wege aus der Angst
Erfahre, wie Du Deine ngste besiegen und zurck in ein glckliches, selbstbestimmtes Leben finden kannst und das ganz natrlich und ohne Medikamente! Jeder von uns hat vor irgendetwas Angst oder macht sich hin und wieder Sorgen. Du hast demnchst ein wichtiges Bewerbungsgesprch oder eine Prfung logisch, dass Du diesem Termin mit einem gewissen Angstgefhl entgegensiehst, hngt doch viel fr Dein weiteres Leben davon ab. Vielleicht musstest Du schon einmal einen finanziellen Engpass durchstehen. Dass Du Dir da Sorgen um die Zukunft gemacht hast, vielleicht schlaflose Nchte hattest, ist auch verstndlich. Angst ist ein ganz normales Gefhl, das die Natur uns zu unserer Sicherheit gegeben hat. Sie ist sozusagen unsere natrliche Alarmanlage, mit deren Hilfe wir schneller und effektiver auf gefhrliche Situationen reagieren knnen. Ist die Gefahr berstanden, klingt das Angstgefhl normalerweise sehr schnell wieder ab. Bedenklich wird es, wenn ngste auch in Situationen entstehen, die eigentlich vllig harmlos und ungefhrlich sind. Wenn die Angst zum Dauerbegleiter wird und irgendwann ein normales Leben unmglich macht. Dann handelt es sich nicht mehr um ein normales und wichtiges Gefhl, sondern um eine ernsthafte Erkrankung. In diesem Buch habe ich verschiedene Formen der Angst erklrt und 10 Wege aufgezeigt, wie Du auf natrliche Weise also ohne Medikamente Deinen ngsten Lebewohl sagen kannst. Erkennst Du Dich in diesen Worten wieder? Fhlst Du Dich unwohl, wenn Du mit Freunden oder Kollegen redest oder essen gehst? Kann sich dieses unwohle Gefhl bis zu einer Panikattacke steigern? Bekommst Du manchmal Herzrasen, Atembeschwerden und feuchte Hnde in eigentlich alltglichen Situationen? Meidest Du Menschenansammlungen, volle Zge oder Einkaufszentren? Machst Du Dir stndig Sorgen um die Zukunft? Verzichtest Du manchmal auf schne Dinge, wie einen Ausflug oder einen Einkaufsbummel, weil Dir dies aus unerklrlichen Grnden Angst bereitet? Oder hast Du vielleicht einen Partner oder Angehrigen, bei dem Du diese Symptome beobachtest? Mchtest Du endlich wieder ohne ngste am Leben teilnehmen? Wenn Du eine oder gar mehrere Fragen mit Ja beantwortet hast, dann ist dieses Buch genau das Richtige fr Dich! In diesem Buch erfhrst Du, welche Formen von Angsterkrankungen es gibt, was die Ursachen sind und woran man eine Angststrung erkennt. Ich habe Dir 10 erfolgreiche Methoden zusammengestellt, wie Du mit einer verbesserten Lebensweise, mit Entspannungsbungen oder auch einer Verhaltenstherapie lernen kannst, Deine Angst zu besiegen. Dazu kommen wertvolle Tipps, wie Du Dir bestimmte Verhaltensweisen zu Eigen machen kannst, die Deine Stimmung und Deinen Selbstwert steigern und somit auch zur Heilung Deiner Angst beitragen werden. Erfahre auerdem: Dass mentale Erkrankungen und deren Behandlung ganz eng mit der richtigen Ernhrung zusammenhngen Wie wichtig Bewegung nicht nur fr einen gesunden Krper, sondern auch fr eine gesunde Seele sind Dass Du eine Angststrung auch ganz natrlich und ohne Psychopharmaka heilen kannst Wie wohltuend und hilfreich Meditation sein kann Wie Dir eine Verhaltenstherapie oder eine Konfrontationstherapie aus den ngsten helfen knnen Dass viele angstlindernde Mittel in Deinem Kchenschrank oder in Deinem Badezimmer zu finden sind Wie Du als Partner oder Angehriger helfen kannst und vieles, vieles mehr!