

(Download free ebook) Panikattacke sucht neuen Wirkungskreis...

Panikattacke sucht neuen Wirkungskreis...

Von Marion Bohn

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #434037 in BcherVerffentlicht am: 2009-08-27Abmessungen: 8.98 x .32b x 5.911, Einband: Taschenbuch140 Seiten | File size: 28.Mb

Von Marion Bohn : Panikattacke sucht neuen Wirkungskreis... before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Panikattacke sucht neuen Wirkungskreis...:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen15 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Buch mit berzeugender Grundausrichtung und wahrscheinlichem Nutzen fr den LeserVon TomateDer Markt der Psycho-Selbsthilfe-Bcher ist ein weites Feld. Ein Feld, wo sich Geld machen lsst, weil der Kunde ein Suchender, ein Leidender ist, er sich in Phasen befindet, wo er ggf. alles kaufen wrde, was helfen knnte. Insofern stellt sich immer die Frage nach der Seriositt, die hinter einem solchen Produkt, dem Angebot und dem Produzenten steht. Zu viele Geschichten geistern durchs Internet, wo Menschen von ihren (mutmalich) eigenen Erfahrungen berichten, wie sie

unter mehr oder weniger alltäglichen, auch unter psychischen Problemen litten und ggf. erkrankten, wie sie es aber auch schafften da raus zu kommen, und flugs ein vollkommener neuer, erfolgreicher, glücklicher und zufriedener Mensch wurden und nur aus Selbstlosigkeit die Menschheit jetzt unterrichten. Und dann gibt es ja auch noch die zahlreichen Fachbcher von dekorierten Kapazitten, von denen man manche auch gerne gegen die Wand werfen wrde. Insofern ist es gar nicht so leicht, jene, die eventuell auch erst mal ohne finanzielle Interessen wirklich was anzubieten haben, zu finden und von denen zu unterscheiden, wo es mehr um Abzocke und eigene Selbstverwirklichung und Interessen geht, statt um wegweisende Erkenntnis, Hilfe und fundierte Qualitt in der Sache. Es ist davon auszugehen, dass auch die Autorin dieses Buches, hieraus ein Kapital bezglich eigener Interessen und Finanzen gezogen hat. Das ganze wurde auch weiter ausgebaut zu weiteren Produkten und Angeboten und letztlich somit auch neuen Geschftswegen. Aber das spielt dann allenfalls eine untergeordnete Rolle, wenn das (also in diesem Fall dieses Buch, die daran anhangenden Angebote kann ich nicht beurteilen), was man anbietet gut ist und nicht in die Kategorie "Bauernfnger" geht. Und Fakt ist, hier handelt es sich - auch trotz des etwas hohen Preises - um ein gutes Buch zum Thema! Als selbst Betroffene schildert die Autorin die Situationen, die man durchmacht, und die Gefhls- und Gedankenlagen, in denen man sich befindet, deutlich lebensechter als die Fachexperten, denn sie hat einen Vorteil: Als selbst Betroffene ist sie auch eine Expertin und zwar eine, die das, worum es geht, erlebt und nicht nur in der Theorie gelernt hat. Darber hinaus durchleuchtet sie viele Facetten, betrachtet also nicht nur die Panikattacke, die nur weg muss, fr sich allein, sondern durchleuchtet - in dem Fall - ihr Leben und sucht nach den Ursachen (z. B. direkte wie die Ablufe in Krper und Gedanken, eher indirekte wie die Lebensumstnde, Beziehung, Beruf usw.). So gelingt ihr mehr oder weniger ein multimodaler Therapieansatz, der in anderen Fachbchern, wo man sich nur auf eine Wahrheit einschiet, oft zu kurz kommt. So kriegt man ein Beispiel zur Innenschau und Anregung zur Ursachenforschung. Auf der anderen Seite bekommt man ein Werkzeug an die Hand, wie man akut mit Panikattacken umgehen kann, was das zentrale Thema des Buches ist. Die Methode ist an sich logisch und einfach, vielleicht genau deswegen auch hilfreich und praktikabel. Theoretisch erklrt: Man setze gegen das Gefhl der Angst ein Gegengefhl, welches mit der Angst nicht vereinbar ist. Da bietet sich die Wut an. Damit man die Wut nicht gegen sich selbst richtet, bekommt diese in der Vorstellung und den Bildern einen Namen und wird sozusagen als Gegner, mit dem man sich messen kann, personifiziert. Aus meiner Sicht eine hilfreiche und vor allem in jeglicher Situation praktikable Methode, ohne dass man unterschiedlichste Vorbereitungen treffen muss. Im Zusammenhang mit der Ursachenforschung sollte man aber nicht vergessen, dass es nicht immer alles so einfach ist, wie es auf den ersten Blick scheint. Die Autorin fhrt selbst aus, dass sich ein Wandel, dass sich Mut und Kraft, erst dann sttzend und ausreichend entwickelten, als sie privat was verndert hatte und beruflich erfolgreicher war. Ein durchaus nicht zu missachtender Umstand, insbesondere wenn man in diesen Bereichen blockiert ist. Die wenigen und letztlich nicht sehr relevanten Kritikpunkte: Das Buch htte in Inhalt und Aufmachung ggf. etwas versierter und routinierter sein knnen, aber es kam ja - zumindest zum Zeitpunkt der Erschaffung - nicht von einem professionellen Verfasser und auerdem behlt es so einen gewissen Charme und eine angenehme Herzlichkeit. Zu einigen Themen oder Stichwrtern htte es gerne tiefer und ausfhrlicher sein knnen. Etwas irritierend empfand ich den Punkt 7.2 "Wasser trinken", denn dieser war nun wirklich sehr ausfhrlich. Die diesbezghlichen Meinungen und Wirklichkeiten, kann man aber durchaus in den Bereich der Geschmackssache einordnen. In der Gesamtheit fr mich ein Vier-Sterne-Buch, aufgrund seines meines Erachtens hohen Nutzens fr Betroffene ein Fnf-Sterne-Buch. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der Grund fr meine "Heilung"... Von Nina Ecker... war dieses Buch! Whrend einer meiner schlimmsten Panikattacken habe ich im Internet recherchiert, verzweifelt nach Hilfe gesucht und auch gefunden, indem ich auf dieses augenffnende, heilende Buch gestoen bin! Der Preis war fr mich in meiner damaligen Situation heftig, aber aufgrund der vielen positiven Bewertungen war "Panikattacke sucht neuen Wirkungskreis" DER Hoffnungsschimmer in der tristen Lage, in der ich mich befand. Somit kaufte ich es, habe es binnen krzester Zeit gelesen und keinen Cent bereut, den ich dafr ausgegeben habe. Fr die Freiheit, die Lebensfreude, die ich durch Marion Bohns Buch wieder erlangt habe, sind diese vierzig Euro eine Kleinigkeit. Ich habe es mittlerweile in meinem Bekanntenkreis, den Menschen, von denen ich wei, dass sie dieselbe oder eine hnliche Last mit sich schleppen, empfohlen. Vor allem sind es die praktischen Tipps, die sich sehr gut in den Alltag integrieren lassen, die mir damals geholfen haben. Das ist nun ca. fnf Jahre her und wenn heute wieder mal ein Anflug von Angst oder Nervosit aufkommt - was ziemlich selten ist - wende ich noch immer die Methode aus Fr. Bohns Buch an und prompt geht es mir wieder gut. Ich bin mehr als dankbar fr dieses Meisterwerk, das mein Leben wieder lebens- und liebenswert gemacht hat! 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Von einer Betroffenen fr Betroffene! Von Michelinchen Ich litt unter starken Panikattacken und dieses Buch hat mich gerettet und tut es nach 4 Jahren immernoch hin und wieder. Es ist witzig und es ist lebensnah. Bei den Kritiken war ich daher erschtttert. Das Buch hat Rechtschreibfehler und ja es ist einfach geschrieben ABER genau deshalb ist es sooooo gut. Es ist eben nicht von einem studierten Dr. Psychologen geschrieben, der selbst noch nie eine Panikattacke erlebt hat. Es ist von einer Betroffenen fr Betroffene und daher hilft es. Sie wei wovon sie schreibt und als Leser fhlt man sich angesprochen und mitgenommen. Und jeder der schreibt die Methode des Buches beruht nur auf Wut, hat das Buch wohl nicht gelesen oder nicht verstanden. Am Anfang wird die Wut zur Hilfe gezogen um überhaupt erst mal loszulegen und aus der Lethargie des Vermeidens hinaus zu kommen. Ich selbst habe die Wut nie genutzt sondern habe

Musik und Lachen genutzt(wie im Buch ebenfalls vorgeschlagen) Ich empfehle das Buch heute noch allen Betroffenen und wenn ich mal einen schlechten Tag habe lese ich auch heute noch mal bestimmte Passagen zur Motivation.Die Methode ist einfach, effektiv und dieses Buch ist MOTIVATION pur. Ich bin unendlich dankbar, dass ich es damals geschenkt bekommen habe...

PressestimmenJeden Tag schaue ich gespannt in mein email Postfach ob "neue Post" gekommen ist...mit Freude erwarte ich immer deine Artikel...ich hoffe es folgen noch viele weitere, weil jede schafft mir mehr Mut... Ich wollte dir nur dafr mal "Danke" sagen... (Leser)als ich dein Buch bestellte, war ich in der Tat skeptisch... die nchste Methode, Leuten mit einem echten Problem das Geld aus der Tasche zu ziehen, dachte ich. Bestellte es trotzdem, da ich in dieser Hinsicht nichts unversucht lassen wollte - auerdem kostete es immerhin nur einen Bruchteil der letzten Hypnose-therapie. ;-) Ich las es an einem Tag (gleich Samstag) und fand die Idee so simpel wie genial, fr mich absolut nachvollziehbar und daher auch umsetzbar. Ich glaube allerdings kaum, da ich mit dieser Methode auf Anweisung eines Therapeuten htte viel anfangen knnen, weil sie in erster Linie so glaubwrdig ist, weil sie von dir als selbst Betroffener geschildert wird. Ich muss dazu sagen, da ich bei weitem nicht so lange in dem Ausma betroffen bin, wie du es geschildert hast. Das Geniale an deiner Methode ist der Einsatz der Phantasie in positiver Form, quasi, als drehe man den Spie einfach um. Jeder, der Angst hat, hat ja Phantasie, nmlch die, sich vorzustellen, was gleich alles furchtbares passieren wird. Alle Entspannungsbungen der herkmmlchen Therapien versuchen ja auch, sich das zunutze zu machen, aber mir persnlich fillt es auch schwer, Ratschlge wie "Denken Sie an blaues Wasser, fhlen Sie, wie die Energie durch Ihren Krper strmt und entspannen Sie sich" zu beherzigen, wenn mich die PANIK vllig lhmt. Mir ist klar, da es noch ein langer Weg ist, aber es war der beste Anfang, den ich dank deinem Buch machen konnte. Oh... und brigens fand ich auch deine Darstellungen zur Ernhrung, dem Sure-Base-Haushalt und krperlicher Aktivitt sehr wertvoll, gerade, weil es nicht schulbuchmig oder wissenschaftlich dargelegt war. Es leuchtet mir ein, da ich auf meinen Zucker- und Wasserhaushalt achten muss, um meine Nerven zu strken. Und da Eigenorganisation etwas ist, woran man sich zum Zwecke der Vermeidung gewhnt, habe ich auf der Stelle einen Plan fr mich gemacht. Allerdings step by step, sonst wird das erfahrungsgem nix bei mir. Fr die erste Woche ist nur "morgens frhstcken" und "Getrnkekonsum beobachten" auf dem Programm. Deine tglichen mails werde ich fr mich daher eher Woche fr Woche "abarbeiten". Fr mich jedenfalls war deine Idee die absolut richtige und zum richtigen Zeitpunkt. (Leserin)Ich habe Dein Buch gerstern noch fertig gelesen, und war total motiviert und bin sofort raus und hab seit Monaten das erste mal wieder allein einen Spaziergang gemacht!! ;-) Das war vorher fast nicht mal mit der Freundin mglich! und diesmal bin ich alleine gewesen, sogar das Handy hab ich zu Hause gelassen! ;-) Es war total super! Ich hab mich dann irgendwann auf eine Bank gesessen und hab die Natur genossen (ich wohn auf dem Land). Ich bekam sogar Trnen in die Augen vor lauter Glck! ;-) Groes Kompliment! Es ist verblffend wie mir das alles schon hilft!! Und auch wie du das geschrieben hast ist echt super! Ich muss so oft lachen, weil ich immer denke du schreibst ber mich! ;-) ich erlebe es genau gleich wie du es hast, in den genau gleichen Situationen! Und allein das ist schon viel wert, weil einem klar wird, anderen geht es genauso, und die haben es raus geschafft!!! (Leserin)KurzbeschreibungMarion Bohn, selbst jahrelang betroffen von Panikattacken und Angstzustnden, zeigt in diesem Buch, wie sie es geschafft hat wieder ein angstfreies Leben zu fhren. Die Methode, die sie selbst PAN-Methode nennt, ist ebenso ungewhnlich wie erfolgreich. Dies ist mehr als nur ein Buch, das man liest und wieder aus der Hand nimmt. Die Leser haben die Mglichkeit und das ist ausdrcklich gewnscht, sich auf der homepage von Marion Bohn einzuloggen und auch nach dem Lesen eine Untersttzung zu erhalten. Der Kauf dieses Buch beinhaltet die kostenlose Nutzung dieses online coaching. Allerdings ist das Begleitbuch nur beim Kauf ber die homepage im Preis enthalten. Sie erhalten nach Anmeldung anfangs tglich und dann immer wieder mal, Untersttzung und Motivation. Auerdem erhalten sie ein kostenloses Hrbuch zum downloaden, dass sie als Soforthilfe untersttzend begleiten soll. Bei der Umsetzung werden sie nicht alleine gelassen. Weitere Feedbacks und Informationen finden sie auf der homepage ohne angst leben. Bei Bestellungen ber die homepage erhalten sie auch das Begleitbuch -Vom Angsthasen zum Angstlwen- dazu, welches hier nicht enthalten ist.ber den Autor und weitere MitwirkendeMarion Bohn ist heute selbstndige Unternehmerin und Mutter einer Tochter. Sie lebt mit ihrer Familie in Herxheim bei Landau. Sie betreibt die Internetseite ohne-angst-lebe, auf der sie anderen Betroffenen persnliche Tipps und Hilfestellungen gibt. Die groe Resonanz auf ihr ebook hat sie dazu veranlasst diesen Ratgeber zu schreiben.