

(Mobile book) Ratgeber Panikstrung und Agoraphobie (Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie)

Ratgeber Panikstrung und Agoraphobie (Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie)

Von Nina Heinrichs

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #14259 in BcherVerffentlicht am: 2007-03-01Abmessungen: 8.23 x .51b x 5.87l, Einband: Taschenbuch108 Seiten | File size: 24.Mb

Von Nina Heinrichs : Ratgeber Panikstrung und Agoraphobie (Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ratgeber Panikstrung und Agoraphobie (Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. nicht fr Kindle zu empfehlenVon ChrissiIch bin noch nicht am Ende des Kindlebuches angekommen, da die dort der

Therapie helfenden Arbeitsblätter nicht beigefügt sind. Habe jetzt das "richtige" Buch bestellt und habe die Anhänge. Die ersten Schritte Kindle OK. Alles weitere werde ich mal sehen, habe leider aber dann jetzt fast den doppelten Preis bezahlt. Fazit: nicht bei Kindle 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. EKVon S L Ein wichtiger Ratgeber für alle, die an Panikzuständen leiden, und für ihre Familie/ Freunde. Es wird gut erklärt, wie und warum der Körper so reagiert. Und man sieht, dass er nicht alleine ist. 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Agoraphobie Von Ich Da man bei mir eine Agoraphobie (mit Panikstörung) festgestellt hat und es sehr lange dauert, um einen Psychologen zu finden, habe ich mich für dieses Buch entschieden. Dieses Buch ist bestens dafür geeignet, seinen Körper besser bei Agoraphobie (mit UND ohne Panikstörung) zu verstehen. Ich muss ehrlich sagen, mir hat das Buch auch ein bisschen die Angst genommen. Natürlich ist es immer noch erforderlich, sich professionelle Hilfe zu holen, da diese "Krankheit" von alleine nicht weg geht! Ich würde das Buch allen Menschen empfehlen, die an dieser Phobie leiden und ihren Körper noch nicht verstehen (Wieso, Weshalb, Warum).

Kurzbeschreibung Herzrasen, Schwindel, Kurzatmigkeit und Engegefühle sind typische körperliche Empfindungen, die Menschen mit einer Panikstörung mitunter täglich erleben. Einen Fahrstuhl benutzen, sich an einem stark bevölkerten Ort aufhalten oder ins Theater gehen sind typische Situationen, die Menschen mit einer Agoraphobie zu vermeiden versuchen. Panikstörung und Agoraphobie sind weitverbreitete Angststörungen. Der Ratgeber liefert verständliche Informationen zu diesen Angsterkrankungen und zeigt Wege auf, wie Betroffene ihre Ängste bewältigen können. Der Ratgeber befasst sich zunächst mit der Frage, was Angst eigentlich ist und worin sich Angst und Panik unterscheiden. Er informiert darüber, wie Panikattacken entstehen und warum sie nicht wieder von alleine weggehen. Mit Hilfe zahlreicher Arbeitsblätter und Übungen lernen Betroffene ihre eigenen Empfindungen zu verstehen, sich mit ihren beängstigenden Gedanken auseinanderzusetzen und ihr Verhalten zu ändern. Außerdem erhalten Angehörige Hinweise, wie sie Betroffene bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können. Klappentext Herzrasen, Schwindel, Kurzatmigkeit und Engegefühle sind typische körperliche Empfindungen, die Menschen mit einer Panikstörung mitunter täglich erleben. Einen Fahrstuhl benutzen, sich an einem stark bevölkerten Ort aufhalten oder ins Theater gehen sind typische Situationen, die Menschen mit einer Agoraphobie zu vermeiden versuchen. Panikstörungen und Agoraphobie sind weitverbreitete Angststörungen. Der Ratgeber liefert verständliche Informationen zu diesen Angsterkrankungen und zeigt Wege auf, wie Betroffene ihre Ängste bewältigen können. Der Ratgeber befasst sich zunächst mit der Frage, was Angst eigentlich ist und worin sich Angst und Panik unterscheiden. Er informiert darüber, wie Panikattacken entstehen und warum sie nicht wieder von alleine weggehen. Mit Hilfe zahlreicher Arbeitsblätter und Übungen lernen Betroffene ihre eigenen Empfindungen zu verstehen, sich mit ihren beängstigenden Gedanken auseinanderzusetzen und ihr Verhalten zu ändern. Außerdem erhalten Angehörige Hinweise, wie sie Betroffene bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können.