

[Read free] Endlich leben ohne Panik!: Die besten Hilfen bei Panikattacken

Endlich leben ohne Panik!: Die besten Hilfen bei Panikattacken

Von Hans Morschitzky
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub

MIT 80 ÜBUNGEN ZUR SELBSTHILFE



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #76520 in BcherVerffentlicht am: 2015-09-01 Abmessungen: 8.70 x .87b x 5.47l, Einband: Taschenbuch 278 Seiten | File size: 69.Mb

Von Hans Morschitzky : Endlich leben ohne Panik!: Die besten Hilfen bei Panikattacken before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Endlich leben ohne Panik!: Die besten Hilfen bei Panikattacken:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr hilfreich Von Lilibet Das Buch ist sehr ausführlich geschrieben, es wird genau erklärt was während einer Panikattacke im Körper passiert. Das einzig was mich stört, ist dass viele Sachen sehr oft wiederholt werden. Obwohl ich schon vorher sehr gut informiert war, hat mir das Buch den letzten Anstoß gegeben um endlich die PA zu akzeptieren und damit

leben zu können. Seit dem Buch habe keine Notfalltropfen oder Kreislaufmittel mehr benötigt! Ich kann das Buch wirklich nur allen Leidenden empfehlen! 6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr hilfreich Von Christine
Unsere Zeit ist ja nicht wirklich dazu geeignet angstfrei durchs Leben zu gehen, doch: es gibt keinen Grund zur Panik! Davon konnte mich dieses Buch überzeugen. Und wenn einen doch einmal eine Attacke packt, kann man sich helfen lassen bzw. auch selbst helfen. Der Autor gibt viele, teils sehr einfach umsetzbare Ratschläge sich selbst aus dem Strudel der Angst herauszuholen. Ein Tipp noch von mir: es gibt zum Buch auch eine App fürs Smartphone mit vielen Übungen und Ratschlägen von einer super beruhigenden Stimme aus dem Off. Sehr empfehlenswert! 10 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leider mir hat nicht's gebracht viel Von Bonjour
Leider mir hat Nicht geholfen. Ich dachte es könnte ein bisschen helfen. Vielleicht wird Wem anderen helfen seine Panik los zu werden. Aber ich denke eher nicht mit einem Buch nicht.

Kurzbeschreibung Der Panik den Schrecken nehmen **WAS WIRKLICH HILFT ES KOMMT WIE AUS HEITEREM HIMMEL**: Atemnot, Schwindel, Herzrasen plötzlich nur mehr die Panik! Und weil diese Attacken so unberechenbar auftreten, beginnt die Angst vor der Panik das Leben zu dominieren. Hans Morschitzky erklärt vor dem Hintergrund seiner jahrzehntelangen Erfahrung als Psychotherapeut, was man bei Panikattacken wissen sollte und wie man den Teufelskreis der Angst durchbricht. Anhand von Checklisten und Fragen lernen Betroffene, Ursachen und Auslöser für ihre Panikattacken individuell zu analysieren. Ein umfangreiches Selbsthilfeprogramm bietet bewährte Übungen aus sieben zentralen Bereichen: Achtsamkeits- und Akzeptanzübungen, mentales Training bis hin zu Bewegungs-, Atem- und Entspannungstechniken. Ein fundierter Ratgeber, der Betroffenen hilft, der Panik den Schrecken zu nehmen und sie nachhaltig in den Griff zu bekommen. **Über den Autor und weitere Mitwirkende** Dr. Hans Morschitzky ist klinischer Psychologe und Psychotherapeut (Ausbildung in Verhaltenstherapie und Systemischer Familientherapie) und arbeitet seit dreißig Jahren mit Menschen mit Angststörungen im stationären und ambulanten Bereich. Er hat Fachbücher und Ratgeber über verschiedene Störungen verfasst, unter Ihnen einige Bestseller, die auch in mehrere Sprachen übersetzt wurden, wie *Die zehn Gesichter der Angst*, *Wenn die Seele durch den Körper spricht* (gemeinsam mit Sigrid Sator). Er lebt und arbeitet nun in freier Praxis in Linz, Österreich.