

Endlich frei v

Art-Nr.: 100013



16,57EUR

Inkl. 19% USt. zzgl. 6,00EUR DHL-Versand

Lieferzeit unbekannt

Endlich frei von Angst

- Denkmuster erkennen
- Aktiv trainieren
- Selbstvertrauen gewinnen

Kurzbeschreibung:

Angst ist eine Erfahrung, die das Leben verändern kann. Angst raubt häufig den wohlverdienten Schlaf. Dies ist ein Ratgeber, der Übungen zur Konfrontation bietet und diese mit Übungen zur Verhaltensveränderung kombiniert.

Dieser Ratgeber zeigt, wie man der Angst die Stirn bieten kann: Mit wichtigen Infos über Ängste ausgestattet, setzt sich der Leser in einer "Vorbereitungssitzung" zunächst mit dem Teufelskreis der Angst auseinander. In einem Selbsttest kann er ermitteln, unter welcher Form der Angststörung er leidet. Daran schließt sich ein großes Selbsthilfeprogramm in 7 Schritten an: In konkreten Übungen lernt der Betroffene, sich seiner Angst zu stellen, sich gesteuert in "kritische" Situationen zu begeben und seine Ängste zu konfrontieren. Er lernt, ein Angsttagebuch zu führen und irrationale Einstellungen, die die Angst fördern, zu erkennen und zu verändern. Dabei hilft auch ein gezieltes Training für einen "normalen", entspannten Alltag.

160 Seiten

Klappenbroschur

ISBN 9783774266360



SCHLAF-LADEN
Innovative Lösungen gegen
Schnarchen & Zähneknirschen
