

(Download free ebook) KEINE ANGST - ES IST NUR ANGST: Oder: Humor ist, wenn man nachher drüber lacht!

KEINE ANGST - ES IST NUR ANGST: Oder: Humor ist, wenn man nachher drüber lacht!

Von Alexandra Reiners

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



 [Download](#)

 [Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #444539 in BcherVerffentlicht am: 2009-03-20Abmessungen: 8.27 x .20b x 5.83l, Einband: Taschenbuch80 Seiten | File size: 52.Mb

Von Alexandra Reiners : KEINE ANGST - ES IST NUR ANGST: Oder: Humor ist, wenn man nachher drüber lacht! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised KEINE ANGST - ES IST NUR ANGST: Oder: Humor ist, wenn man nachher drüber lacht!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super ! Sehr empfehlenswert :-))Von LUCYSuper Buch!Sowohl fr Betroffene als auch fr Angehrige ein echt klasse Buch!!

Das Thema Angst wird anschaulich dargestellt. Ab und an kann man sogar schmunzeln, selbst wenn es einem aktuell nicht gut geht :-). Wirklich empfehlenswert! 17 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. enttäuschend Von Bettina Schemmann Als angstgeplagter Mensch mit einer umfangreichen Bibliothek von Angststrategen stie ich auch, aufgrund der guten Rezensionen auf dieses Buch. Das heißt, ein Buch ist es eigentlich nicht, eher eine dünne, etwas dilettantisch gedruckte Broschüre ohne Angabe von Seitenzahlen, die von Fehlern so wimmelt. Vergessene Buchstaben, Wörter und Satzzeichen legen den Schluss nahe, dass das Buch kein Lektorat durchlaufen hat. Das nervt schon ein bisschen beim Lesen. Doch leider beruht auch der Inhalt nicht. Irgendwie kann man kein Konzept erkennen. Die Autorin berichtet nach Stichpunkten unterteilt (z. B. Zahnarzt, Urlaub, Sex, Einkaufen etc.), wie sie unterschiedliche Situationen während ihrer Angstkrankheit erlebte. In der Mitte wird das Buch, warum auch immer, durch seitenweise Teenager-Gedichte voller Weltschmerz unterbrochen. Das, was den Leser am meisten interessiert, nämlich wie die Autorin es geschafft hat, wieder ein normales Leben zu führen, nimmt zum Schluss nur sehr wenig Raum ein, denn sie kann es gar nicht so genau benennen, was am Ende geholfen hat. Es sei wohl die Mischung aus Medikamenten, Therapie und veränderten Denken gewesen. So sehr es mich auch für die Autorin freut, Ihr Leben wieder im Griff zu haben, dieses Buch hätte es nicht gebraucht. Da ändert auch das etwas krampfhaft wirkende Bemühen, witzig zu sein, nichts dran. Tut mir leid, von mir keine Kaufempfehlung, da gibt es zum Thema Angst wirklich bessere Bücher, allen voran von Lucinda Bassett, Angstfrei leben! 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Inhalt z.T. nicht schlecht; Aufbereitung mies Von JuliaG1986 Da das Buch nicht teuer war und mir einen entscheidenden Tipp gegeben hat (Angst baut sich auf, gipfelt und baut wieder ab - es passiert nichts Schlimmes und schlimmer wird es nicht mehr) ver gebe ich hier zwei inhaltlich orientierte Sterne. Was mich allerdings sehr gestört hat, sind die massiven Rechtschreib-, Grammatik- und Layoutfehler - die hätten definitiv vermieden werden können. Auch die Gedichte/Verse (eines traurigen Teenagers) im Mittelteil des Buches haben mich eher irritiert und hätten, anders platziert, eher eine Wirkung verbreitet - so wirkten sie nur aneinandergelagert, fehlplatziert und platzfüllend - Schade!

Kurzbeschreibung Witzig und einfühlsam beschreibt die Autorin Alexandra Reiners ihren Umgang mit ihrer eigenen Angsterkrankung. Vor 16 Jahren, unmittelbar nach der Geburt ihres Sohnes, erkrankte sie an einer Agoraphobie, die ihr ein normales Leben teilweise unmöglich machte. Offen und humorvoll beschreibt sie die Erlebnisse mit ihren Panikattacken und gibt Betroffenen tiefe Einblicke in ihre Seele. Sie verzichtet auf wohlgemeinte Ratschläge und wünscht sich, dass erkrankte Menschen ihre Angst in einem anderen Licht betrachten. Bei ihren Ausführungen verliert sie nie den Leidensdruck der Betroffenen aus den Augen. Angsterkrankte werden sich in ihrer Geschichte wiederfinden und wohlfühlen und hoffentlich, so der Wunsch der Autorin, lachen. Alexandra Reiners ist seit 10 Jahren "angstfrei". Klappentext Witzig und einfühlsam beschreibt die Autorin Alexandra Reiners ihren Umgang mit ihrer eigenen Angsterkrankung. Vor 16 Jahren, unmittelbar nach der Geburt ihres Sohnes, erkrankte sie an einer Agoraphobie, die ihr ein normales Leben teilweise unmöglich machte. Offen und humorvoll beschreibt sie die Erlebnisse mit ihren Panikattacken und gibt Betroffenen tiefe Einblicke in ihre Seele. Sie verzichtet auf wohlgemeinte Ratschläge und wünscht sich, dass erkrankte Menschen ihre Angst in einem anderen Licht betrachten. Bei ihren Ausführungen verliert sie nie den Leidensdruck der Betroffenen aus den Augen. Angsterkrankte werden sich in ihrer Geschichte wiederfinden und wohlfühlen und hoffentlich, so der Wunsch der Autorin, lachen. Alexandra Reiners ist seit 10 Jahren "angstfrei". über den Autor und weitere Mitwirkende Alexandra Reiners: Alexandra Reiners wurde am 28.05.1971 in Krefeld geboren, sie ist verheiratet und hat einen erwachsenen Sohn. Die Autorin hat bereits mehrere Bücher mit den Schwerpunkten Angst, Panik und Depressionen verfasst sowie zahlreiche Artikel veröffentlicht. Durch ihren herzerfrischenden und humorvollen Schreibstil gelingt es der Autorin, ihre Leserinnen und Leser zu berühren und persönlich anzusprechen. Wer ein Buch von Alexandra Reiners beginnt zu lesen, der weiß, dass sie sich das Zitat von William Faulkner: Schreib den ersten Satz so, dass der Leser unbedingt auch den zweiten lesen will. zu Herzen genommen hat.