

[Mobile ebook] Keine Panik vor der Panik! - Kleine Tipps gegen die groe Angst: Ein persnlicher Ratgeber

Keine Panik vor der Panik! - Kleine Tipps gegen die groe Angst: Ein persnlicher Ratgeber

Von Silke Porath

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #73698 in BcherVerffentlicht am: 2012-02-01Abmessungen: 6.18 x .79b x 3.74l, Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 64.Mb

Von Silke Porath : Keine Panik vor der Panik! - Kleine Tipps gegen die groe Angst: Ein persnlicher Ratgeber
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Keine Panik vor der Panik! - Kleine Tipps gegen die groe Angst: Ein persnlicher Ratgeber:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr Tolles Buch !!Von KundeDieses Buch ist aufjedenfall das Geld wert.Das Buch gibt einen guten einblick in die welt

der Panik, und wie man sie mit guten Gedanken bewältigen kann! Das Buch ist auf jeden Fall empfehlenswert, für alle die in einer Panik stecken. Tolle und starke Autorin, großen Respekt an sie! LG 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch Von Christian Quindeau Ein sehr gutes Buch, indem sich bestimmt viele, die diese Probleme haben, wiederfinden werden. Super Tipps für den Alltag und hilfreiche Ideen was man alles machen kann und wie man in verschiedenen Situationen reagieren könnte. Habe selber welche ausprobiert und als gut befunden. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch Von Sinah Endlich mal jemand, der es selber durchlebt hat. Der gewisse Humor der Autorin macht Mut die Dinge auch positiv zu sehen. Geheilt wird man dadurch nicht, aber es ist ein Anfang...

Kurzbeschreibung Fast vier Prozent der Deutschen erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Panikstörung so nennt man scheinbar grundlos auftretende Anfälle von Todesangst, die Herzerassen, Beklemmung und Atemnot mit sich bringen und den Erkrankten das Leben zur Hölle machen können. Silke Porath litt selbst jahrelang unter Panikattacken. In *Keine Panik vor der Panik!* beschreibt sie ihren Weg zurück in die Normalität und gibt anderen Betroffenen Tipps: Was kann ich bei einem akuten Anfall tun? Wie finde ich die richtige Therapie für mich? Und wie kann ich die Krankheit als Chance begreifen, mein Leben zu überdenken und neu zu gestalten? Das Buch ist ein hilfreicher Ratgeber für Menschen mit Panikstörungen, aber auch mit Phobien oder leichten Ängsten, der wertvolle Tipps gibt, damit aus der kleinen Angst nicht plötzlich die große Panik wird. Als Silke Porath zum ersten Mal von Herzerassen und schwerer Atemnot heimgesucht wird, befürchtet sie einen Infarkt. Doch als sich die Attacken häufen, wird ihr klar, dass nicht ihr Körper die Ursache des Problems ist, sondern ihr Kopf oder besser gesagt ein uralter Fluchinstinkt, der bei ihr jederzeit meist völlig grundlose Panikattacken auslösen kann. Mit der Hilfe eines Therapeuten und einer Selbsthilfegruppe gelingt es ihr, Schritt für Schritt von der Angst zu lösen. Die Erfahrungen, die sie dabei gemacht hat, schildert sie in diesem Buch. Mit unterhaltsamen Ausflügen zu den geschichtlichen Ursprüngen des Angstreflexes und praktischen Tipps für den Alltag ist *Keine Panik vor der Panik!* ein ermutigender Ratgeber für Betroffene, der zeigt: Die Panik ist kein Feind, sondern ein Verbündeter, der wacht und hilft, das eigene Leben bewusster und stressfreier zu gestalten. über den Autor und weitere Mitwirkende Silke Porath, Jahrgang 1971, lebt mit ihrem Mann und drei Kindern im schwäbischen Spaichingen. Die Autorin hat bereits mehrere Bücher und Kurzgeschichten verfasst, für die sie mehrfach ausgezeichnet wurde. Zuletzt veröffentlichte sie mit Autorenkollegin Ulrike Renk den Roman *Schokolade* ist auch nur Gemüse in der Reihe *AMELIE* von Schwarzkopf Schwarzkopf. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. "Ich weiß, dass eine Panikattacke alles andere als ein Spaziergang ist. Dennoch: Die Angst an sich ist Ihr Freund. Sie hilft Ihnen, Ballast abzuwerfen, Ihren Platz im Leben zu finden, sich neu zu definieren. Schwer zu glauben, wenn man meint, jeden Augenblick zu sterben; schwer zu glauben, wenn die Panik der Feind ist, der einen mit aller Macht von innen heraus zerstören will. Aber die Macht liegt bei Ihnen - und wenn Sie der Angst die Hand reichen, werden Sie sehen, wie sie von Tag zu Tag kleiner wird. Heute bin ich meiner Panik dankbar, denn ohne sie hätte ich so weitergemacht wie all die Jahre zuvor: zu viel Kaffee, zu wenig Schlaf, zu viel Arbeit, zu wenig Bewegung. Zu viele Pflichten, zu wenig Freude und zu wenige Freunde. Dann, da bin ich sicher, hätte ich eines Tages tatsächlich einen Herzinfarkt bekommen. So aber war es 'nur' ein Burn-out. Und die Panik meine innere Notbremse. Meine Erfahrungen auf dem Weg zurück in ein 'normales' Leben gebe ich gern weiter. Vielleicht hilft das eine oder andere Ihnen und bringt Sie an den Punkt, an dem ich heute bin. Und der heißt: Keine Panik vor der Panik!" Silke Porath