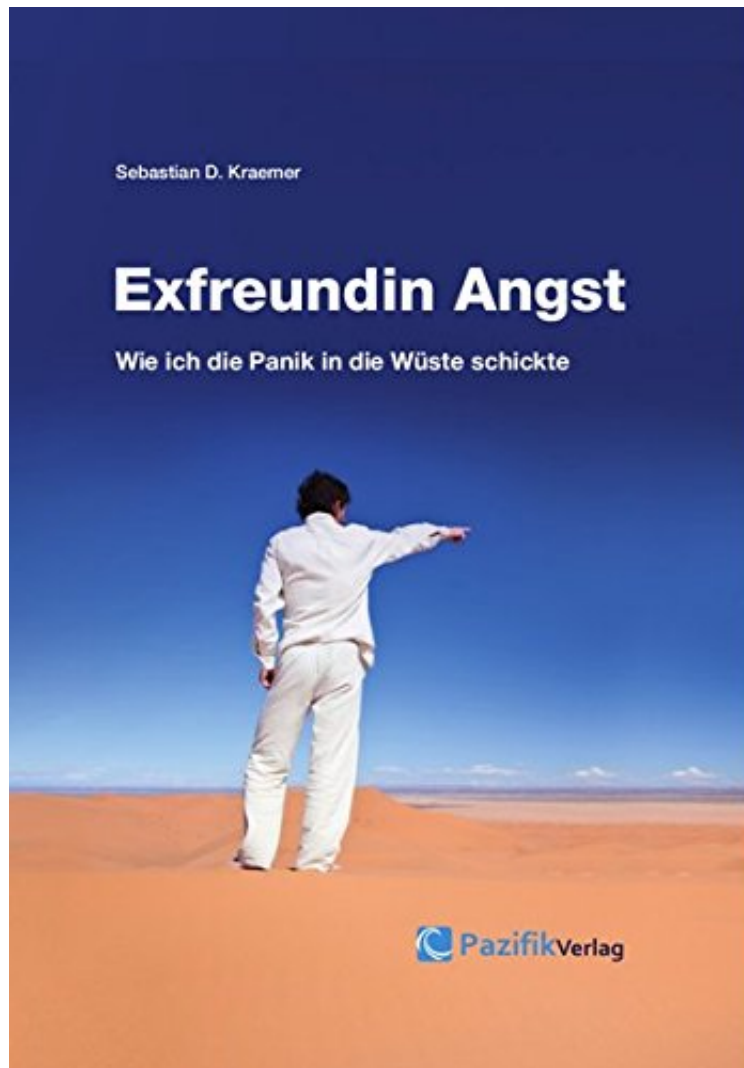


[E-BOOK] Exfreundin Angst: Wie ich die Panik in die Wüste schickte

Exfreundin Angst: Wie ich die Panik in die Wüste schickte

Von Sebastian D. Kraemer

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #109851 in BcherVerffentlicht am: 2016-08-01Abmessungen: 7.48 x .87b x 4.76l, Einband: Taschenbuch252 Seiten | File size: 62.Mb

Von Sebastian D. Kraemer : Exfreundin Angst: Wie ich die Panik in die Wüste schickte before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Exfreundin Angst: Wie ich die Panik in die Wüste schickte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr enttäuschendVon KundeDa ich auch unter Panik und Angstzustnde leide und im Internet einen Ratgeber von Herrn Kramer gefunden habe der mir sehr gefallen hat bin ich auch auf das Buch aufmerksam geworden und habe es auch bestellt.Die Verarbeitung des Buches also das Papier ist sehr dick so das man stndig die Seiten runterdrcken mu.Leider bin ich sehr enttäuscht von dem Buch die erste Hlfte handelt nur von seiner Kindheit , Freundin und Familie was mich

also nicht sehr interessiert! Bis man auf den Kern kommt vergeht zuviel Zeit ich habe mir mehr davon versprochen zum Beispiel wie er mit den Strungen im Alltag umging oder wie sie sich bei ihm zeigten aber es spielt sich ja alles nur in der Klinik ab, was man nicht auf sich beziehen kann, denn nicht jeder hat die Möglichkeit sich in solch eine Therapie zu begeben sei es auch familiären Gründen oder sonst was. Als leichte Lektüre mag's gehen, es ist aber auf keinen Fall eine Hilfe zur Selbsthilfe, schade um das Geld! Ich finde wenn man sich in ein Forum anmeldet wo auch Betroffene zu Hause sind macht das mehr Sinn. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Buch! Von Alex Da ich selbst unter Panik und Angst leide, hatte ich mir dieses Buch bestellt in der Hoffnung, dass es mir hilft und beruhigt. Ich bin total begeistert davon und erkenne mich in diesem Buch selbst wieder. Der Autor schreibt von sich, genau wie ich mich fühle. Als ich es zu Ende gelesen hatte, habe ich mich gleich wohler gefühlt! 12 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Enttäuschend... absolut keine hilfreichen Tipps für Betroffene! Von Antonia! Ich habe mir dieses Buch aufgrund der Werbung und vielen positiven Rezensionen gekauft. Da ich selber seit Jahren an einer Angststörung und Panikattacken leide, wollte ich natürlich nichts unversucht lassen und mir die Ratschläge mal genauer anschauen. Leider ist das Buch sehr enttäuschend. Frustrierend vorprogrammiert! Ich kann mich als Betroffener nicht annähernd mit seiner Lebensgeschichte identifizieren. Offengestanden habe ich eher das Gefühl, dass es sich in dieser persönlichen Lebensgeschichte um angelesenes Material handelt, welches zu Profitzwecken mal wieder in einem Buch für uns real Betroffene gebündelt dargeboten wird. Als Betroffener hängt man sich an jeden noch so kleinen Strohalm und gibt Unmengen an Geld aus, um dem Teufelskreis zu entkommen. Dieses Buch ist ein netter Roman, erzählt die Lebensgeschichte eines jungen Mannes und seines Kuraufenthaltes. Es gibt weder hilfreiche Tipps noch genauere Ausführungen wie es zu einer Genesung kam. Ursprünglich war die Krankheit auf wundersame Weise verschwunden und geheilt. Das Geld und die Zeit hätte ich mir sparen können! Da sind viele Internetforen weitaus hilfreicher...

Produktbeschreibung Der Autor litt jahrelang an Panikattacken und massiven Ängsten, bis er zu allem bereit war, um die nervenaufreibende Beziehung mit seiner Angst zu beenden. Exfreundin Angst gibt einen umfangreichen Einblick in das Seelenleben des Autors und zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, Ihren eigenen Weg zurück ins Leben zu finden und Ihre psychische Erkrankung endlich hinter sich zu lassen. Mehr als nur ein Buch! Auch im Anschluss an die Lektüre werden die Leser nicht allein gelassen. Mit diesem Buch erhalten Sie per Internet Zugang zum Premiumbereich von Exfreundin Angst. Hier warten nicht nur hilfreiche Tipps und exklusive Inhalte auf Sie, auch ein Austausch mit dem Autor und anderen Betroffenen wird Ihnen dadurch ermöglicht. Mit einem Vorwort von Dr. med. Johannes Vogler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für psychosomatische Medizin, Sozialmedizin, Rehabilitationswesen, Chefarzt Expertenmeinung "Jeder Mensch hat dann und wann Angst. Wenn jedoch die Angst beginnt, das Leben des Menschen zu beherrschen, wird es Zeit, zu handeln und sich Hilfe zu holen. Nun ist zum Psychologen zu gehen ungefähr so beliebt, wie sich selbst bei der Polizei anzuzeigen. Wie viel höher ist also die Schwelle, in die "Klapse" zu gehen? Hierbei ist das Buch "Exfreundin Angst" ein spannender, tröstlicher und realistischer Bericht darüber, wie man Wege aus der Angst findet und in ein selbst bestimmtes Leben zurück zu kehren kann." (Marion Kusch, Diplom-Psychologin) **Hilfreiche Bonusprodukte**, die dabei behilflich sind, seinen Weg aus der Angst zu finden, sind im 'Exfreundin Angst - Megapaket' auf exfreundin-angst.de erhältlich.

Kurzbeschreibung "Eine wundervolle Ergänzung zu Ratgebern wie 'Panikattacken loswerden' und 'Ängste verstehen und berwinden'. Unbedingt lesen." (Sarah K., Leserin) "Dieses Buch war für mich der Startpunkt aus der Angststörung. 'Exfreundin Angst' macht Mut." (Lukas P., Leser) **Zufriedenheitsgarantie:** Sollten Ihnen das Buch wider Erwarten nicht gefallen, so erstatten wir Ihnen den Kaufpreis. Einfach - Rechnung per E-Mail an den Verlag senden (info@pazifik-verlag.de). Die einen suchen nach der schnellen, einfachen - der ultimativen Methode, um eine Angststörung zu berwinden. Andere glauben, man könne allenfalls lernen, besser mit der Angst zu leben. Beide Seiten liegen falsch. 1. Man muss sich nicht mit einer Angststörung abfinden. Es ist möglich, eine Angststörung vollständig zu berwinden, auch wenn dieser Weg steinig sein kann. 2. Die EINE, für alle Betroffenen gültige Methode gibt es nicht. Letztlich muss jeder seinen eigenen Weg finden. Deshalb ist "Exfreundin Angst" absichtlich kein klassischer Ratgeber, der Ihnen vorgaukelt, man müsse nur nach Schema F vorgehen, um eine Angststörung hinter sich zu lassen. Wer einen Ratgeber sucht, ist hier falsch. "Exfreundin Angst" ist anders. Dieses Buch polarisiert. Und gerade deshalb erhält der Leser ganz neue Anregungen und Ideen, die ihm auf seinem ganz persönlichen Weg aus der Angststörung eine Hilfestellung sein können. **ZUM INHALT:** Er konnte nicht mehr, wollte so nicht mehr leben und war bereit, alles zu tun, um wieder glücklich sein zu können. Wieder ein lebenswertes und zufriedenes Leben führen, Spaß haben, die Angst hinter sich lassen, normal und wieder er selbst sein, das waren die Ziele, mit denen er sich in die psychosomatische Klinik begab. Der Weg war steinig, aber er hat es geschafft. Wie es ihm gelang, die Angst zu seiner Exfreundin zu machen, schildert er in diesem Buch. Begleiten Sie ihn auf seinem Weg zurück in ein lebenswertes Leben ohne Angst und erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um endlich wieder glücklich zu werden. **MEHR ALS NUR EIN BUCH!** Auch im Anschluss an die Lektüre werden die Leser nicht allein gelassen. Mit diesem Buch erhalten Sie per Internet Zugang zum Premiumbereich von 'Exfreundin Angst'. Hier warten nicht nur hilfreiche Tipps und exklusive Inhalte auf Sie, auch ein Austausch mit dem Autor und anderen Betroffenen wird Ihnen dadurch ermöglicht. Mit einem Vorwort von Dr. med.

Johannes Vogler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für psychosomatische Medizin, Sozialmedizin, Rehabilitationswesen, Chefarzt über den Autor und weitere Mitwirkende "Angst. Mehr als nur ein Wort. Ein Gefühl, ein verdammt starkes Gefühl. So furchtbar, so nervig, so einnehmend. Seit Jahren pflegen wir eine intensive Beziehung. Du bist immer bei mir, bei allem an meiner Seite, verfolgst mich selbst in meinen Träumen. Ich will das nicht mehr. Ich will mein Leben zurück und ich werde ALLES dafür tun, um dich ein für alle mal loszuwerden." (Sebastian D. Kraemer im Sommer 2009) Sebastian D. Kraemer wurde 1980 in Münster geboren. Der Wirtschaftswissenschaftler hat jahrelang an einer gravierenden Angststörung gelitten. Häufige Panikattacken, die Angst vor ernsthaften Krankheiten, ständige Anspannung, zwanghaftes Grbeln und vielfältige körperliche Symptome bestimmten sein Leben für lange Zeit. In einem langwierigen Prozess gelang es ihm, diese psychische Erkrankung hinter sich zu lassen. Heute lebt er mit seiner Lebensgefährtin am Niederrhein.