

(Read download) Frei von Angst und Schchternheit: Soziale ngste besiegen - ein Selbsthilfeprogramm

Frei von Angst und Schchternheit: Soziale ngste besiegen - ein Selbsthilfeprogramm

Von Barbara G. Markway, Gregory P. Markway
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #21690 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-02Abmessungen: 8.07 x .87b x 5.281, Einband: Taschenbuch309 Seiten | File size: 40.Mb

Von Barbara G. Markway, Gregory P. Markway : Frei von Angst und Schchternheit: Soziale ngste besiegen - ein Selbsthilfeprogramm before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Frei von Angst und Schchternheit: Soziale ngste besiegen - ein Selbsthilfeprogramm:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen26 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Arbeitsbuch zum angstfreien Leben Von Marc Httemann Viele Menschen leiden unter ngsten und Schchternheit. Bei den meisten von ihnen ist diese Angst allerdings nur wenig ausgeprgt. Es geht nicht um ein wenig Lampenfieber vor eine Rede zu einem Geburtstag oder Schchternheit bei dem ersten Date. Es geht um mehr. Und bei einigen Menschen fhren diese sozialen ngste zu Phobien und Krankheiten. Das Therapeuten-Paar Barbara und Gregory Markway haben ein Selbsthilfeprogramm entwickelt, das jetzt in Buchform vorliegt und das den Betroffenen helfen soll, Schritt fr Schritt aus dem Dilemma zu entkommen und ein entspannteres Leben fhren zu knnen. Am Anfang von Frei von Angst und Schchternheit werden die medizinischen und krperlichen Hintergrnde der sozialen ngste beleuchtet und erklrt. Die beiden erklren, wie soziale ngste entstehen, wie sich die Ausprgungen darstellen und wieso nicht einfach Medikamente geschluckt werden knnen, um die Heilung zu initiieren. Vermeidung ist keine Lsung. Gleich zu Beginn rumen die Autoren mit einer fatalen Fehleinschtzung auf: Vermeidung ist keine Lsung. Im Gegenteil, das Vermeiden von angsteinflenden Situationen verschlimmert die eigene Lage noch strker und fhrt in einen Teufelskreis, aus dem sich nur schwer befreit werden kann. An spterer Stelle, in Kapitel 8, geht das Ehepaar auf das Besiegen der Vermeidungsstrategie dezidiert ein. Die als Konfrontationstherapie bekannte Methode kann insbesondere bei sozialen ngsten hilfreich sein. Nach siebzig Seiten beginnt der arbeitsreiche Teil des Buches. Denn wer gedacht hat, durch Lesen eines Buches ndert sich das Leben, der irrt gewaltig. Nur wer stetig und mit festem Willen an sich arbeitet, kann die soziale Phobie bekmpfen. Deshalb wre ein Untertitel "Arbeitsbuch zum angstfreien Leben" fr das Taschenbuch durchaus angemessen. Es geht nur mit Selbstakzeptanz. Der erste Weg zur Verbesserung der hemmenden und krank machenden Situation ist die Selbstakzeptanz. Das bedeutet, sich vorurteilsfrei und ohne Wertung einzugestehen, dass etwas so ist, wie es ist. Und zwar ohne Wenn und Aber. Die Reise zur Selbstakzeptanz ist ein langer und ein beschwerlicher Weg. Doch bei der Ankunft tritt Erleichterung ein. Denn der erste Schritt ist gemacht. Der Philosoph T. D. Suzuki hat treffend formuliert: Solange wir dem Leiden nicht zustimmen, knnen wir uns vom Leiden nicht befreien. Um diese Phase der Selbstakzeptanz zu erreichen, empfehlen Barbara und Gregory Markway einen Aktionsplan, der schrittweise zum Ziel fhrt. Mit dabei sind schriftliche bungen und Elemente der Auto-Suggestion. Anschlieend wird der Prozess der Vernderung und der Weg dorthin beschrieben. Der Leser lernt, dass die Vernderung nicht von jetzt auf gleich passiert, sondern sechs Phasen ("die sechs Stufen der Vernderung") durchluft. Es geht ans Eingemachte. Mit diesem Wissen werden auch die nchsten Etappen bewltigt. Der Sport, die Ernhrung und die Atmung sind ein wichtiger Faktor, um die Angst in den Griff zu bekommen und Selbstvertrauen zu gewinnen. Eine besondere Bedeutung kommt dabei der Zwerchfellatmung zu, die detailliert beschrieben wird und anschlieend gebt werden kann. Jetzt geht es ans Eingemachte. Die Autoren erklren den Unterschied zwischen positivem und realistischem Denken und animieren dazu, sich letzteres anzueignen und sich eine entsprechende Grundeinstellung anzueignen. Anschlieend wird die Therapie mit pflanzlichen und nicht-pflanzlichen Medikamenten ausgefhrt sowie ein Ausflug in die Spiritualitt unternommen - ein Bereich, der fr mich wenig sachlichen Bezug hat und den ich geflissentlich nur berflogen habe. Am Ende des Buches erhalten Eltern mit hyper-schchternen und zurckhaltenden Kindern Hinweise zum Umgang mit den Verhaltensweisen und Tipps zum "Auftauen" der Kleinen, ehe ein Epilog zum wichtigsten Thema folgt: dem ben und stetigen Ausprobieren und an sich arbeiten. ben, ben, ben. Das Buch lebt nicht nur von den zahlreichen bungen, Tipps und Anleitungen, sondern auch von der einfhlsamen Schreibe der beiden Autoren. Die Theorie in dem Buch aus dem Beltz Verlag wird nicht trocken vermittelt, sondern durch zahlreiche Beispiele aus dem Alltag der Therapeuten und ihrem Privatleben angereichert. Zustzlich gibt es Einstufungs- und Selbsttests, um sich selbst im Koordinatensystem der sozialen ngste einzuordnen und Standpunkte zu erkennen. Abgerundet wird Frei von Angst und Schchternheit: Soziale ngste besiegen - ein Selbsthilfeprogramm mit Checklisten und weiterfhrenden Literaturhinweisen. Mit diesem Baukasten in der Hand knnen die ersten erfolgreichen Schritte zu einem angstfreien Leben gestartet werden.

Pressestimmen Whrend ich dieses Buch gelesen habe, gewann ich den Eindruck, mich tatschlich in einer Therapie zu befinden. Eric Joffe, Alliance for People with Social Phobia Mit vielen Fallbeispielen, praktischen bungen und noch viel mehr Einfhlungsvermgen befreien Barbara und Gregory Markway Menschen mit massiven ngsten aus der sozialen Isolation. Gut geschrieben und fr Betroffene gleichermaen hilfreich wie trstlich. roter-reiter.de Kurzbeschreibung Die Autoren, erfahrene Therapeuten, begleiten die LeserInnen durch eine verstndlich und warmherzig geschriebene Anleitung zur Selbsttherapie mit dem Ziel, soziale ngste abzubauen und schlielich ganz zu berwinden. Allein in Deutschland haben ber 20.000 Menschen das Selbsthilfeprogramm von Barbara und Gregory Markway durchgefhrte. Neben Fragebogen zur Selbsteinschtzung erzhlen die beiden Psychologen Fallgeschichten und geben medizinische Ausknfte. Als Auswege aus Angst und Schchternheit erlutern sie gezielte Konfrontationen und psychotherapeutische Anstze ebenso wie Entspannungsungen und Meditation. ber den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Barbara G. Markway ist klinische Psychologin und Therapeutin mit dem Schwerpunkt Angststrungen. Gregory P. Markway ist klinischer Psychologe mit dem Schwerpunkt Angststrungen. Er arbeitete lange

Zeit an der verhaltensmedizinischen Abteilung der Universität von Washington und hat jetzt eine eigene Praxis.