

[Download free ebook] Wenn der Körper plötzlich Alarm schlägt!: Das Selbsthilfebuch bei Angst- und Panik-Attacken

Wenn der Körper plötzlich Alarm schlägt!: Das Selbsthilfebuch bei Angst- und Panik-Attacken

Von Christina Wiesemann
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



ARPS-VERLAG®

DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #151136 in BcherVerffentlicht am: 2012-10-08Abmessungen: 7.56 x .71b x 5.04l, Einband: Taschenbuch242 Seiten | File size: 55.Mb

Von Christina Wiesemann : Wenn der Körper plötzlich Alarm schlägt!: Das Selbsthilfebuch bei Angst- und Panik-Attacken before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wenn der Körper plötzlich Alarm schlägt!: Das Selbsthilfebuch bei Angst- und Panik-Attacken:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. TopVon

Johanna Sagel-groDieses Buch hat mich die letzten zwei Tage begleitet und ich muss sagen, es geht mir tatsächlich besser. Natrlich bin ich nicht geheilt, aber ich mache weiter und werde die Angst bekmpfen16 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Genauso wnscht man sich einen psychologischen RatgeberVon EagleboldGenereller Eindruck: Das Buch ist sehr bersichtlich aufgebaut und fr jeden verstndlich geschrieben. Panikattacken und ihre Ursachen - auch die Unterschiede zwischen "normalen" und krankhaften Angstzustnden - werden anschaulich erklrt. Als Betroffener fhlt man sich mit seinen Probleme verstanden und sozusagen "an die Hand genommen". Man erkennt, wie gut das Krankheitsbild dokumentiert ist, und schon das hat eine gewisse beruhigende Wirkung. Eine Anleitung zur Delbstdiagnose mit Checkliste erleichtert das Einordnen der Beschwerden, es wird aber auch zur rztlichen Untersuchung geratden, um etwaige organische Ursachen auszuschließen. Gut erklrt werden auch die physiologischen Hintergrnde (Signalbertragung im Nervensystem) und die dort ansetzenden Therapiemglichkeiten mit Antidepressiva. Auerdem liefert das Buch wertvolle konkrete Anleitungen, die helfen, Angstzustnde aus eigener Kraft unter Kontrolle zu bekommen: z.B. Wahrnehmungstraining, Konfrontationstraining, gedankliche Neubewertung und Selbstbehandlung mit Akupressur. Kurz und gut: Besser geht's nicht.5 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Angst und PanikVon SylvanaKann einem wirklich helfen etwas besser mit seiner Situation umzugehen wenn man sich an die Ratschlge hlt....Vielleicht muss man es auch einfach fter lesen um den gewnschten Erfolg zu erzielen...

KurzbeschreibungDer Selbsthilfe-Ratgeber fr Menschen, die wie aus heiterem Himmel von Angst- und Panik-Attacken berwltigt werden. Panikattacken berfallen Betroffene mit Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Zittern, Kribbeln, Taubheitsgefhlen, Druck auf der Brust und anderen schweren Symptomen, die mit Angst vor existenzieller Bedrohung einhergehen. Nur wenige Betroffene knnen die Beschwerden richtig einordnen und nur ein geringer Teil erhlt eine angemessene Therapie. Dieses neue Selbsthilfebuch ist eine kompakte und praktische Anleitung, die Betroffenen hilft, die mysterisen Symptome zu verstehen, zu bewltigen und aufzulsen. Der von Psychotherapeutin Dr. Christina Wiesemann vermittelte Selbsthilfeansatz verbindet die bewhrten Methoden der Verhaltenstherapie mit moderner Neuropsychologie und Energetischen Psychotherapieanstzen, um den Teufelskreis der Angst wirksam zu durchbrechen. Neue, bisher wenig bekannte Methoden, wie Klopfakupressur, Atemtechniken sowie visuelle und akustische Stimulation von Hirnregionen, knnen enorm positiven Einfluss auf Angststrungen nehmen. Die Autorin Dr. Wiesemann hat einen vllig neuen Therapieansatz entwickelt: die sogenannte Neuro-Psychologische Integration (NPI). Anhand von Fallbeispielen gibt sie Einblick in ihren neuen Ansatz. Dies drfte fr Betroffene und Experten gleichermaen interessant sein. Das Inhaltsverzeichnis Vorwort 9 Teil 1: Angst- und Panikattacken verstehen und bewltigen 1. Wenn der Krper pltzlich Alarm schlt 14 2. Was sind Panikattacken? 20 3. Woran man eine echte Panikstrung erkennt 21 4. Die rztliche Untersuchung 25 5. Antidepressiva Chemie fr die Seele 35 6. Was bei der Einnahme von Medikamenten zu beachten ist 40 7. Gibt es wirksame Naturheilmittel gegen Panikattacken? 46 8. Psychotherapie als Mittel fr die Seele 48 9. Medikamente oder Psychotherapie? 51 10. Ambulante oder stationre Behandlung? 54 11. Wer ist von Panikattacken betroffen und wann werden sie zum Problem? 56 12. Wie entstehen Angst- und Panikattacken? 58 13. Was passiert, wenn wir Angst erleben? 63 14. Wovor hat man bei einer Panikattacke eigentlich Angst? 70 15. Stressauslser als Ursachen erkennen 75 16. Wie Sie die Angst zulassen und Frhwarnsignale erkennen 82 17. Wie es zur Angstfixierung kommt 85 18. Der Weg aus der Angst fhrt durch die Angst 88 19. Die wichtigsten Tipps zur Angstbewltigung 90 Teil 2: Angst- und Panikattacken mit den Strategien der Verhaltenstherapie auflsen 94 20. Die Fehlinterpretationen von krperlichen Vorgngen erkennen 96 21. Das Wahrnehmungstraining 105 22. Das Konfrontationstraining 110 23. Das Training der gedanklichen Neubewertung 123 Teil 3: Neue Therapiemethoden 140 24. Die Akupressurtechniken 146 25. Einfhrung in die sieben Schritte der Akupressurtechnik 151 26. Die ausfhrliche Akupressur-Anleitung als Selbsthilfestrategie 162 27. Was, wenn die Akupressurtechnik nicht funktioniert? 174 28. EMDR die Therapie von traumatischen Erinnerungen 175 29. Neuro-Psychologische Integration (NPI) Die Verschmelzung separater Fachdisziplinen zu einem Diagnose- und Therapieverfahren 179 Teil 4: Resmee und der Umgang mit Rckfflen 193 30. Mglich Ursachen fr Therapiemisserfolge 194 31. Eigenverantwortung bernehmen 199 32. Resmee und das Erreichte ausbauen 201 33. Der richtige Umgang mit Rckfflen 204 34. Vorbeugen ist viel besser als Heilen 212 35. Jede Krise ist eine Chance 215 Noch ein Wort zum Schluss 218 Fachbegriffe aber verstndlich 220 Literaturverzeichnis 228 Selbsthilfe-Ratgeber als Hrbuch 234 Stichwortverzeichnis 236 ber die Autorin 242ber den Autor und weitere MitwirkendeDr. Christina M. Wiesemann arbeitet als Psychotherapeutin (fr Verhaltenstherapie, Hypnose, EMDR und NPI) in eigener Praxis in Mnchen. Sie ist Begrnderin der Neuro- Psychologischen Integration (NPI), einem neuen Therapieansatz zur Behandlung psychosomatischer Strungen. Als Autorin hat sie zahlreiche Selbsthilferatgeber als Hrbuch verfasst.