

[Download pdf ebook] Wie ich meine Angst verlor: und wie Ihnen das auch gelingen kann

# Wie ich meine Angst verlor: und wie Ihnen das auch gelingen kann

Von Thomas Hohensee

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

THOMAS HOHENSEE



## WIE ICH MEINE ANGST VERLOR

und wie Ihnen das auch  
gelingen kann



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #133195 in BcherVerffentlicht am: 2014-08-01Abmessungen: 8.39 x  
.75b x 5.39l, Einband: Broschiert160 Seiten | File size: 68.Mb

**Von Thomas Hohensee : Wie ich meine Angst verlor: und wie Ihnen das auch gelingen kann** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wie ich meine Angst verlor: und wie Ihnen das auch gelingen kann:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr unterhaltsamVon Ma BoelMich interessiert das Thema Angst und Gelassenheit sehr, und ich erhoffte mir durch das

Buch von einem so erfahrenen Autor Hilfe in meiner persönlichen Situation Ich habe mir die Kindle-Edition gekauft und sofort mit dem Lesen begonnen. Das Buch war sehr informativ und unterhaltsam und ich konnte gar nicht mehr aufhören mit dem Lesen. Viele der dort geschriebenen Dinge passten genau auf meine Situation und viele Empfehlungen und Tipps aus diesem Buch konnte ich gleich versuchen in die Praxis umsetzen. Aber so richtig funktioniert hat es denn doch nicht bei den verschiedenen Situationen meiner Angstattacken. 25 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Was geholfen hat Von M. Lehmann-Pape Mit großer Kritik, das vorweg begegnet Thomas Hohensee in seinem persönlichen Bericht dem so ziemlich gesamten Bereich der Psychotherapie, der Ratgeber, Coachs, der Ärzte und so mancher mehr im heilenden Umfeld. Durchaus differenziert schert er dabei nicht alle Vertreter dieser Zunft über einen Kamm, aber wenn man im Folgenden dann liest, welche konkreten Erfahrungen Hohensee mit seinem gravierenden Problem in diesem gesamten Pool professioneller Hilfe erfahren hat, versteht man seine hohe, kritische Distanz durchaus. Dennoch, auch das ist klar, das persönliche Erleben und die persönlichen Lösungen, die Hohensee für seine Angststörung gefunden hat, besitzen einerseits durchaus allgemeinen Charakter und können damit jedem Leser zumindest wertvolle Hinweise für den je eigenen Weg geben, sind und bleiben aber dennoch eine individuelle und persönliche Erfahrung. So könnte eine der Schlüsse aus dem Buch sein, bei der Wahl seines Arztes oder Therapeuten sehr umfassend, sehr tief und sehr berlegt vorzugehen (hierzu bietet das Buch vielfache Impulse der Auswahl) und sich nun nicht nur auf Hohensees persönliche Erfahrungen oder persönlichen Weg zu verlassen. Dennoch, faszinierend ist und bleibt, was er zu berichten hat. Nachdem ich lange unter größten Gelitten habe und diese immer schlimmer wurden, treffe ich jemanden, der mir an einem einzigen Nachmittag erklärt, wie ich meine Situation zum Guten wenden kann. Es ist verblüffend einfach und es funktioniert. Wobei weder Ausflüge in esoterische Gefilde noch religiöse Wunder dabei eine Rolle spielen, was zu betonen ist im Reigen aller jener visionären Bücher über Heilung, Stärke und persönlichen Erfolg. Ich hatte mich verfahren. Mit meinem Leben. Nichts ging mehr. Flüssig und lebendig erzählt Hohensee, im Buch chronologisch (woran man sich bei der Lektüre aber nicht unbedingt halten muss, sondern durchaus im Buch hin- und her springen könnte) seine Geschichte. Wie es in diese Sackgasse kam, was er an vielen Orten versuchte, um Hilfe zu finden und wie die Lösung in seinem persönlichen Fall ausgesehen hat. Wobei Hohensee, fast nebenbei, auch eine Form der inneren Zeitgeschichte erzählt. Aus einer Welt, in der Sensibilität ein Manko ist, die Angst, gerade im Studium, massiv umgeht und in der breiten Vermassung der Gesellschaft (nicht nur an den Universitäten) die Gefahr des Verlustes einer Bodenhaftung keinen Einzelfall mehr darstellt. Wenn man dann aber die wenigen Seiten über den Dschungel der Therapie liest, vom inneren Kind zur Analyse und zu schulmedizinischen Panik-Tropfen bergeht mit einem durchaus erfahrungsgestützten Blick auf Therapeuten, die eher den Patienten für gescheitert erklären als an ihrem Nimbus kratzen zu lassen, dann wirft das schon ein bezeichnendes Licht auf die Problemlöser in der Gesellschaft. Wobei Hohensee hier weder polemisch noch irgendwo im Tonfall wird. Gerade weil er so sachlich und klar zu beschreiben versteht, hinterlassen seine Worte Wirkung. Auch, wo es um das (gute) Geschäft mit der Angst geht. Verfolgt man die Lösung aufmerksam und schaut sich das Training an, das Hohensee für sich mit Erfolg entwickelt und angewendet hat, so sollte der Leser dies im Buch in Ruhe in den einzelnen Schritten lesen. Und sich gewahr bleiben, dass auch Hohensee die Lösung nicht nur aus sich selbst einfach so geholt hat, sondern eine bestimmte Denkschule für sich kennenlernte und weiter ausbaute. Die in der aktuellen breiten Literatur über Achtsamkeit (ACT) durchaus im Kern zu finden sein wird, ebenso, wie Feldenkrais eine wichtige Rolle bei der Veränderung gespielt hat. Atmen, Gelassenheit finden, das eigene Denken in kleinen Schritten verändern (als Marathonläufer, nicht als Sprinter), das sind die Eckpfeiler, die Hohensee Schritt für Schritt für sich entfaltet hat, die ihm seine Angst dann tatsächlich nahmen und die er im Buch im letzten Teil verständlich und nachvollziehbar darlegt. Eine interessante, flüssige, gelassene Lektüre, die für vieles an Unsinn (aber auch an Sinn) von individuellen Problemlösungen vielfache Anregungen und Impulse bietet. 31 von 33 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Erste-Hilfe-Buch in Sachen Angst und Panikattacke Von Gerhard Tuechler Als ich vor fast 15 Jahren durch ein Burn-Out arbeitsunfähig wurde und nach langer Odyssee kein besserer Vorschlag seitens der Ärzte kam als die "Wunderpille Psychopharmaka" einzunehmen, entschied ich mich, Ärzte und Pillen hinter mir zu lassen und selbst die Ursachen meiner Krankheit herauszufinden. Da mir klar war, dass ich im seelisch-geistigen Bereich suchen musste, deckte ich mich anfangs mit Lebenshilfe-Büchern ein und meditierte. Diese Maßnahmen trugen zwar nicht unwesentlich zur Linderung bei, aber ich musste immer wieder feststellen, dass es etwas gibt, welches mich nach einem "Hoch" wie ein Dämon immer wieder nach unten zog; das einzig Greifbare für mich war, dass mein Körper extrem verspannt war - 24 Stunden am Tag. Das Schicksal wollte es, dass ich mir vor einer Woche im Fernsehen einen Film ansah, worin es um das Thema "davonlaufen und Angst" ging. Obwohl für mich das Thema "Angst" keine allzu große Bedeutung hatte (ich konnte bei mir keine Angst fühlen und bezeichnete mich sogar als relativ angstfreien Menschen), so wurde ich beim Thema "Davonlaufen" sofort hellhörig, weil es ein wunder Punkt in meinem Leben ist. (Bis zu diesem Zeitpunkt konnte ich keinerlei Verbindung zwischen Davonlaufen und Angst erkennen, da ich mein Davonlaufen vor Situationen mit allem Möglichen gerechtfertigt habe.) Als in der Filmszene eine Frau ihrem Freund sagte, dass er davonläuft, WEIL er Angst hat, ging mir endlich der Knopf auf: Ich musste "vom hohen Ross" absteigen und zugeben, dass ich keineswegs angstfrei bin, sondern ganz im Gegenteil: meine Verspannungen und die Krankheit sind Folge fortwährender Angst! Sofort am nächsten Tag ging ich zum Buchladen, um ein Buch bezüglich Angst zu kaufen. Da für mich wichtig

war, dass der Buchautor Angst selbst erlebt hat und somit auch wissen musste, wie man aus solcher Situation herauskommt, gab mir die Verkäuferin das Buch "Wie ich meine Angst verlor" zur Ansicht. Nach kurzem Einblick fühlte ich, dass es genau das richtige Buch für mich ist. Gleich anschließend fing ich zu lesen an und saugte den Buchinhalt in mich hinein: Der Autor erzählt anfangs in spannender und gut nachvollziehbarer Weise, in welcher Weise und in welchen Situationen er Angst erlebt hat. Als ich Stunden später das Buch weglegte, hatte ich bereits fast die Hälfte des Buches gelesen (das ist für mich insofern verblüffend, weil ich gerade bei Sachbüchern oft stundenlang auf einer einzigen Seite herumkaue). Am nächsten Tag nahm ich gleich nach dem Frühstück das Buch zur Hand - es folgen die Themen "Therapiesuche" und "Selbsthilfe": Der Autor beschreibt hier seine erfolglose Suche bei verschiedenen Therapeuten und wie er schließlich dazu gekommen ist, durch Selbsthilfe seinen eigenen Weg herauszufinden; hier nimmt er sich kein Blatt vor dem Mund, unzulängliche oder falsche Therapien an den Pranger zu stellen und stellt diejenigen Therapien (bzw. Therapie-Teile) heraus, die wirklich geholfen haben und formuliert diese in sehr verständlicher Weise. Der Hauptteil des Buches - die Schritte zur Bewältigung der Angst - war logischerweise das, auf welches ich am meisten gespannt war. Der erste Schritt ist "richtige Atmung" - als ich dies las, war ich anfänglich enttäuscht: Ich hatte schon früher einige Mal davon gelesen, aber ich konnte mir keinen Reim daraus machen, wie man durch richtiges Atmen Angst "besiegen" konnte. Als ich aber weiterlas, erhellte sich gleich mein Gesicht: Der Autor beschreibt ganz genau den Zusammenhang zwischen Atmung, einer Verspannung und Angst und ich hatte endlich das Gefühl, dies endlich kapiert zu haben. Anschließend wird im Buch jeder einzelne Schritt verständlich und immer praxisbezogen erklärt. Dass ich die einzelnen Schritte sofort in die Praxis umgesetzt habe, spricht weiter für die "Alltags-Tauglichkeit" des Buches: Normalerweise lese ich zuerst ein Sachbuch zu Ende, und versuche erst danach, das Gelesene umzusetzen. Schon als ich beim ersten Schritt die Atmung durchführte, spürte ich zu meiner großen Verwunderung eine wohltuende Entspannung. Heute, nach 3 Tagen Anwendung dieser Schritte, kann ich folgende Ergebnisse verzeichnen: die Verspannungen im Körper lassen immer mehr nach; die Kopfschmerzen, die ich seit meiner Kindheit habe, gehen zurück und ich bemerke, dass sich Verspannungen im Gesicht allmählich auflösen; meine Niedergeschlagenheit und Müdigkeit lässt nach (wo ich früher bei einem 1-stündigen Spaziergang ermattet nach Hause kam, ist jetzt noch genügend Energie vorhanden, um noch andere Aktionen durchzuführen; zuvor hatte ich das Gefühl, mein Körper funktioniere nur mehr im "Notstrom-Modus"; jetzt spreche ich allmählich, wie sich "meine Batterie" auffüllt. Auch sieht es derzeit so aus, dass ich den Zusammenhang zwischen Angst, Aggressionen und Depressionen zu verstehen beginne. Dieses Buch kann ich wärmstens empfehlen, der ein leicht verständliches und praxisbezogenes Buch bzgl. Angst sucht. Warum ich das Buch als Erste-Hilfe-Buch bezeichnet habe, liegt darin, dass dieses Buch ohne langatmige Theorie sofort zum Kern des Problems kommt! - Eine ausführliche Theorie ist sicherlich auch sehr aufschlussreich, doch wenn man "den Sbelzantiger" im Nacken hat, ist es nicht ratsam, sich zuerst stundenlang mit einer detailvollen Theorie auseinanderzusetzen.

Pressestimmen Gerade seine persönliche Geschichte, die er ehrlich und uneitel beschreibt, kann Menschen mit Panikattacken Mut machen, sich in Eigeninitiative zu befreien. Die von ihm ausprobierten und erluterten Methoden sind dafür ausgezeichnet (...) Ein inspirierender Wegweiser für ängstliche, für Therapiefrustrierte und für alle, die in ihrem Leben eigenständig etwas verändern möchten. Dr. Eva Wlodarek, wlodarek-rezensionen 06.08.2014 Gerade weil er so sachlich und klar zu beschreiben versteht, hinterlassen seine Worte Wirkung. ... Eine interessante, flüssige, "gelassene" Lektüre. Michael Lehmann-Pape, rezensions-seite.de 20.08.2014 Gefallen hat mir nicht nur Hohensees Umgang mit der Angstproblematik durch seine persönliche, offene Herangehensweise an das speziell für Männer heikle Thema, sondern auch sein Merkzettel zum Schluss. helga-koenig-phi.blogspot.de 15.10.2014 Thomas Hohensee ist mit "Wie ich meine Angst verlor" eine tolle Kombination aus einem Erfahrungsbericht eines Betroffenen und einem sehr hilfreichen Ratgeber gelungen. Mathias Rudolph, zeitzuleben.de 21.10.2014 Zu Hohensees Buch sollte greifen, wer eine deutlich autobiografische Herangehensweise sucht, wer sich für familiäre und berufliche Umstände einer Erkrankung und das Erleben einer langen Therapiegeschichte [interessiert] ... Eva Tenzer, Psychologie heute Dezember 2014... lebensnah und mit vielen praktischen Tipps ... er zeigt anschaulich, welche Methoden für ihn hilfreich waren ... natürlich gesund + munter Jan./Feb. 2015 Eine gelungene Mischung aus Erfahrungsbericht und Ratgeber. emotion Nov. 2015 Vllig offen erzählt er von seinen eigenen Ängsten und Problemen, womit er sich selbst als Betroffener outet, was die Glaubwürdigkeit seiner Aussagen massiv erhöht und die Wirksamkeit seiner Maßnahmen durchaus nahelegt. Kulimu, Kunst Literatur Dez. 2015 Kurzbeschreibung Die Angst besiegen Angst ist ein Massenphänomen, Millionen Menschen leiden an Phobien, Panikattacken, diffusen Ängsten. Thomas Hohensee war einer von ihnen. Irgendwann hat er beschlossen, aktiv dagegen anzugehen. Und er musste erfahren: Angst ist ein Geschäft, an dem viele gut verdienen. Aus der Betroffenenperspektive schreibt er von seinem Kampf gegen die Angst. Offen und ungeschönt benennt er die vielen Um- und Irrwege und vergeblichen Therapieversuche. Doch die Angst zu besiegen, ist möglich. Wie Thomas Hohensee es geschafft hat, welche Strategien ihn dabei unterstützt haben und wie auch andere sich für immer von ihren Ängsten befreien können, beschreibt er in diesem Buch. über den Autor und weitere Mitwirkende Thomas Hohensee, geboren

1955, arbeitete als Volljurist, bevor er eine Ausbildung am Deutschen Institut für Rational-Emotive und Kognitive Verhaltenstherapie machte. Als Coach und Buchautor lebt er in Berlin.