

Mir geht's gut!

bewusst leben · gesund ernähren · sanft heilen

Libby Weaver

Energiegeladen
statt dauermüde

Susan Blum

Arthritis heilen.
Gesunder Darm –
gesunde Gelenke



Glücklich
und gesund
Dirk Bockmühl Keim daheim

Wege aus der Angst



Gefühle der Angst sind den meisten Menschen bekannt, und viele haben sie ganz gut im Griff. Was aber tun, wenn die Angst übermächtig wird und die Lebensfreude in die Zange nimmt?

Angst gehört zum Leben und hat in der Regel den positiven Effekt, uns vor Gefahren zu schützen. Allerdings kommt das Gefühl der Angst oft auch sehr ungelegen und nimmt manchmal massive Ausmaße an, die sogar in generalisierten Angststörungen oder gar Depressionen münden können. Klassische Ängste sind zum Beispiel die Angst vor Prüfungen, vor dem Fliegen, vor Krankheiten oder vor dem Alleinsein. Angst ist häufig auch irrational und bremst uns in unserer Freiheit, das Leben zu gestalten. Deshalb wollen wir sie nicht akzeptieren. Wer möchte sich schon von bedrohlichen Gefühlen, begleitet von Zittern, Herzrasen, Schweißausbrüchen, leiten lassen? Methoden, Angst zu begegnen und sie positiv ins eigene Leben zu integrieren, gibt es einige: Meditation, Atemübungen, Muskelentspannung, Gedankenkontrolle,

Verhaltens- oder Konfrontationstherapie. Doch kennen wir Laien uns aus im Dschungel der Möglichkeiten, was wann zu tun ist und was wirklich hilft?

Jennifer Shannon zeigt in ihrem Buch »Lieber Kopf, wir müssen reden« wichtige Wege der Angstbewältigung auf. Sie beschreibt praktische Herangehensweisen, die ihr selbst geholfen haben, und mentale Strategien, wie Betroffene Ungewissheit, Perfektionismus und

Herzlich willkommen!

übertriebenes Verantwortungsbewusstsein – die drei typischen »Stolpersteine« ängstlicher Menschen – in den Griff bekommen können. Diese drei »Fehlannahmen« befeuern unsere Ängste und bringen uns dazu, unsere Fähigkeiten massiv zu unterschätzen.

Es reicht nicht aus, Ursachenforschung zu betreiben. Entscheidend ist, wie wir auf sorgenvolle Gedanken reagieren. Heißen Sie Ihre Ängste willkommen, erlernen Sie eine gewisse Widerstandskraft ihnen gegenüber, und überlassen Sie ihnen nicht die Kontrolle!

Julia Feldbaum

Jennifer Shannon, Ehe- und Familientherapeutin, ist Autorin mehrerer Sachbücher zum Thema Angstbewältigung, Mitbegründerin des Santa Rosa Center for Cognitive Behavioral Therapy in Santa Rosa, Kalifornien, und Mitglied der Academy of Cognitive Therapy.



Foto: © privat



JENNIFER SHANNON

**Lieber Kopf,
wir müssen reden**

Wie Sie sich von Ängsten,
Sorgen und Stress befreien

Scorpio Verlag
200 Seiten, Klappenbroschur
mit zahlreichen s/w-Illustrationen
18,00 €

ISBN 978-3-95803-146-3

180 Lesepunkte