

Jennifer Shannon
Lieber Kopf, wir müssen reden
Wie Sie sich von Ängsten,
Sorgen und Stress befreien
 200 Seiten Klappenbroschur
 mit S/W-Illustrationen
 € 18,00 (D) / 18,50 (A)
 ISBN 978-3-95803-146-3
 Scorpio
ET: Juni 2018



Wirkungsvolle Hilfe bei Ängsten und Panikattacken. Einfache Strategien und Übungen, mit der Angst umzugehen.

12 Millionen Deutsche leiden unter Panikattacken. Angststörungen zählen neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Schweißnasse Hände, Herzrasen, Schwindelgefühle oder Atemnot: Jeder hat das schon einmal in Ausnahmesituationen erlebt. Angst als Dauerzustand jedoch schränkt das Leben massiv ein. Nur selten haben plötzlich auftretende Ängste körperliche Ursachen. Vieles spielt sich ausschließlich im Kopf ab. Der Geist springt wie ein Affe von Baum zu Baum und gibt keine Ruhe.

Problemanalysen sind kontraproduktiv. Sie verstärken nur die Ängste.

Es hilft nicht, die Ursachen für die Panik zu analysieren und zu wissen, warum Ängste und Sorgen entstehen. Auch Entspannung befreit nicht davon. Denn der Grund für die Panikattacken ist nicht annähernd so wichtig wie unsere Reaktion darauf. Es liegt an uns, ob wir auf die sorgenvollen Gedanken eingehen oder nicht. Drei falsche Annahmen werden von angstbesessenen Menschen geteilt: Die Unfähigkeit, Ungewissheit zu ertragen, Perfektionismus und übertriebenes Verantwortungsbewusstsein. Diese Annahmen befeuern unsere Ängste, weil sie die Bedrohung überschätzen und die Fähigkeit, damit umzugehen, unterschätzen.

Mit der kognitiven Therapie paniktreibende Überzeugungen abstellen.

Jennifer Shannon ist selbst betroffen. Erst mithilfe der kognitiven Verhaltenstherapie bekam sie ihre Ängste in den Griff und vermittelt seit über zwanzig Jahren als Therapeutin ihre erprobten Methoden zur Angstbewältigung. Sie erklärt, wie wir belastende Überzeugungen aufdecken und verändern und dadurch Resilienz, Lebensqualität und Seelenfrieden finden können.

Mit vielen Fallbeispielen aus der Praxis der Autorin und liebevoll illustriert.



© privat

Jennifer Shannon ist Psychotherapeutin für kognitive Verhaltenstherapie. Sie ist auf die Behandlung von Angststörungen spezialisiert und arbeitet seit 1985 mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Sie ist Mitbegründerin des Santa Rosa Center für kognitive Verhaltenstherapie und Mitglied der Anxiety and Depression Association of America.

www.jennifershannon.com