Erschienen am 23.04.2021
240 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0193-9

Martina Fischer-Klepsch

Soziale Phobie - die heimliche Angst

Selbsthilfeprogramm mit Übungen aus der Praxis

Holen Sie sich Ihr Leben (zurück)!
Glückliche Beziehungen lassen uns aufblühen und stärken uns. Was aber, wenn diese Ressource zu einer potenziellen Gefahrenquelle wird? Menschen mit Sozialer Phobie fürchten sich davor, von anderen negativ bewertet, ja, sogar verurteilt zu werden. Soziale Interaktionen werden für sie zu einem Spießrutenlauf. Je stärker die Angst vor anderen Menschen und ihren Bewertungen, desto mehr leidet die Lebensqualität der Betroffenen. Sozialer Rückzug und Depressionen können die Folge sein. Damit es gar nicht erst so weit kommt, bietet dieses Buch Hilfe zur Selbsthilfe:
- Auf Basis des im Buch vermittelten Hintergrundwissens kann die individuelle Ursache der Angststörung aufgespürt werden.
- Expositionsübungen helfen dabei, sich Schritt für Schritt der Angst zu stellen und wieder mehr am Leben teilzunehmen.
- Achtsamkeit und Meditation unterstützen auf dem Weg ebenso wie die Stärkung des Selbstwerts und der souveräne Umgang mit Gefühlen.
- Durch das Soziale Kompetenztraining erhalten Leser*innen weitere Tools, um auch neue Situationen entspannt zu meistern.

Autorenprofil

Martina Fischer-Klepsch

Dr. phil. Martina Fischer-Klepsch ist Psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie und Schematherapie in eigener Praxis in Hamburg. Zudem arbeitet sie in der Aus- und Weiterbildung als Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin.

Pressestimmen

"Das Buch ist wie eine Art Therapie aufgebaut: Fischer-Klepsch begleitet die Lesenden als fiktive Klientinnen und Klienten durch ihr detailgenau erläutertes Übungsprogramm, in der Sache präzise und zugleich ausgesprochen fürsorglich."- Gabriele Michel, Psychologie heute