



Erschienen am 20.12.2021
160 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0277-6

Martin N. Seif, Sally M. Winston

Ist das Bügeleisen wirklich aus?

Wege aus der Vergewisserungsfalle

Stecken Sie in der Vergewisserungsfalle?

„Woher weiß ich, ob ich die richtige Entscheidung getroffen habe?“ „Was ist, wenn etwas Schlimmes passiert?“ „Ich muss mir unbedingt sicher sein!“ Kommen Ihnen solche Gedanken? Gedanken, mit denen Sie sich selbst infrage stellen, die Angst, Stress und Sorgen verursachen?

Checken Sie immer wieder Ihre Mails, bitten Sie andere wiederholt um deren Meinung oder liegen Sie nachts wach, weil sie in aussichtslosen Beruhigungsversuchen alles haarklein analysieren und vorausplanen?

Falls ja, leiden Sie vermutlich unter Kontroll- und Vergewisserungszwang. Die gute Nachricht: Sie werden es schaffen, sich aus der verflixten „Vergewisserungsfalle“ zu befreien.

In diesem Ratgeber finden Sie erprobte Tools, die auf der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) basieren und Ihnen helfen, Frieden mit der Ungewissheit zu schließen und Ihr Bedürfnis, „auf Nummer sicher zu gehen“ allmählich verringern.

„Dieses Buch handelt vom Streben nach Gewissheit, wo es keine gibt.“ – Martin N. Seif & Sally M. Winston

Autorenprofil

Sally M. Winston

Sally M. Winston, Gründerin des Anxiety and Stress Disorders Institute of Maryland. Sie war Vorsitzende des Clinical Advisory Board of the Anxiety and Depression Association of America (ADAA). Langjährige Erfahrung als Klinikerin und in der Weiterbildung von Therapeuten.

Martin N. Seif

Martin N. Seif, PhD, Mitbegründer der Anxiety and Depression Association of America und langjähriges Vorstandsmitglied. Er ist stellvertretender Direktor des Anxiety and Phobia Treatment Center in New York und arbeitet in eigener Praxis.