



Erschienen am 15.12.2022
160 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0313-1

Michele L. Blume

Mit Achtsamkeit und Körperbewusstheit Ängste überwinden

Ein körperbasierter Ansatz

Ein Wegweiser aus der Angst

Je mehr Menschen unter Ängsten leiden, desto klarer wird, dass der bloße Versuch, angst- und sorgenvolles Denken zu kontrollieren, nicht zum Ziel führt. Denn die Angst hat ihren Ort nicht in unseren Gedanken – sie steckt in unserem Körper.

Dieses Buch lenkt den Fokus auf die Rolle des Körpers bei der Erzeugung und Aufrechterhaltung von Ängsten.

Die Autorin bietet zahlreiche Übungen an, die es ermöglichen, uns mit unserem Körper wieder zu verbinden, unsere Sinneskanäle zu beobachten und über das nachzudenken, was wir wahrnehmen.

Wenn wir die Aufmerksamkeit auf den Körper richten, ist ein erster Schritt getan, um Angstdenken wirksam zu kontrollieren. Damit lindert das Buch die mentalen Belastungen insbesondere chronischer Angststörungen und weist den Weg zu neuer Lebensfreude.

»Ich empfehle dieses Buch all jenen, die unter Ängsten leiden, genauso wie Menschen, die anderen in ihrem Kampf gegen Ängste helfen.« (Rebekkah LaDyne)

Autorenprofil

Michele L. Blume

Michele L. Blume ist klinische Psychologin und EMDR-Therapeutin in eigener Praxis in Redondo Beach, Kalifornien. www.drmicheleblume.com