



Erschienen am 15.12.2022
160 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0315-5

Michele L. Blume

Mit Achtsamkeit und Körperbewusstheit Ängste überwinden

Ein körperbasierter Ansatz

Ein Wegweiser aus der Angst

Der Versuch, angst- und sorgenvolles Denken rein über den Verstand zu kontrollieren, führt meist nicht zum Ziel. Denn die Angst hat ihren Ort nicht in unseren Gedanken – sie steckt in unserem Körper. Und welche Rolle der Körper bei der Erzeugung und Aufrechterhaltung von Ängsten spielt – darum geht es in diesem Buch.

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. Und so wird der Weg frei 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.drlicheblume.com