Erschienen am 13.04.2023
208 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0389-6

Pablo Hagemeyer

Endlich klarkommen mit deiner Angst

Wie du aus deiner Lebensgeschichte eine Heldenreise machst

Ihre Heldenreise zu einem selbstbestimmten Leben

Angst sichert unser Überleben. Manchmal verwechselt unser Gehirn jedoch Ungefährliches mit Gefährlichem. Die Folge: Wir reagieren in Alltagssituationen übertrieben ängstlich oder sogar panisch. Eine zentrale Rolle bei der Angstentstehung spielen unsere Gedanken: teils bewusste, teils unbewusste Grundüberzeugungen, die unser Konzept von uns selbst und der Welt bestimmen. Mit Techniken u. a. aus der kognitiven Verhaltenstherapie und der narrativen Psychologie gelingt es, diese Gedanken gezielt zu verändern und zugleich positiv auf unsere Gefühle einzuwirken.
Die Befreiung von der Angst ist ein Prozess, der einer Reise gleicht, einer Reise, auf der Sie verschiedene Schwellen überwinden, um
• sich mehr und mehr von Ihrem Angsterleben zu distanzieren,
• Angstgedanken zu zerstreuen und Erwartungsangst zu reduzieren sowie
• (Selbst-)Akzeptanz zu kultivieren.

Ergänzend zum Buch gibt es einen gleichnamigen Online-Kurs, in dem der Autor die anerkannte psychologische Methode der Heldenreise persönlich erklärt und Ihnen als Mentor zur Seite steht.

Autorenprofil

Pablo Hagemeyer

Dr. med. Thomas Pablo Hagemeyer, 1970 in Bonn geboren, ist Arzt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und in eigener Praxis in Weilheim niedergelassen. Seine Spezialgebiete sind Angststörungen und Narzissmus. Mit seinem Buch „Gestatten, ich bin ein Arschloch“ wurde er

zum Spiegel-Bestseller-Autor.

Er hat die Texte zur Hörfreund-CD-Reihe entworfen, die verschiedene hypnotherapeutische Fantasiereisen zur Entspannung umfasst, gelesen von Schauspieler Hans Sigl (www.hoerfreund.com).

Auf sinnsucher.de ist Dr. Pablo Hagemeyer Experte für die Überwindung von Angst.

Pressestimmen