



Erschienen am 15.02.2024
168 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0495-4

Sally M. Winston, Martin N. Seif

Erwartungsangst überwinden

Wege aus chronischer Unentschiedenheit,
Vermeidung und Katastrophendenken

Frei und flexibel im Hier und Jetzt leben

Gehen Sie automatisch immer vom Schlimmsten aus? Stressen Sie Situationen, die noch nicht eingetreten sind, oder lauert Sie hinter jeder Ecke eine Katastrophe?

Fühlen Sie sich bei Entscheidungen überfordert und wie gelähmt? Von subtilem Vermeidungsverhalten bis hin zu alptraumhaften Ängsten:

Immer ist Erwartungsangst der Motor, der all das antreibt.

Erwartungsangst ist laut Sally Winston und Martin Seif die dritte Schicht der Angst bzw. die Angst vor der Angst vor der Angst:

Man fürchtet, dass einen etwas, vor dem man Angst hat, tatsächlich ängstigen könnte.

Das Ergebnis: Man tut überhaupt nichts mehr. Betroffene lernen in diesem Buch, wie und warum sie derart ausgebremst werden und wie sie den Weg in ein flexibleres und glücklicheres Leben finden.

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.

Pressestimmen