



Erschienen am 23.01.2012
128 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-87387-822-8

Kelly G. Wilson, Troy Dufrene

Und wenn alles ganz furchtbar schiefgeht?

Lernen, mit Ängsten umzugehen

So sehr wir uns auch vor allen künftigen Katastrophen und Problemen in achtnehmen: Niemals können wir uns voll und ganz davor schützen, dass nicht doch etwas vollkommen daneben geht. Und zwar meistens dann, wenn wir es am wenigsten erwarten. Dieser Umstand bereitet vielen Menschen Sorgen und die meisten möchten wahrscheinlich ihre Ängste lieber heute als morgen loswerden.

Die Autoren beschreiben eine etwas andere Umgangsweise mit Ängsten und Besorgtheit. Statt die Angst wegzudrängen, gilt es vielmehr, sie anzunehmen, um dann festzustellen: Man kann besorgt sein und hat dennoch Raum zum Atmen und Leben. Dieses Buch basiert auf der Acceptance und Commitment Therapie (ACT), versteht sich aber nicht so sehr als stringenter Therapieleitfaden, sondern will vielmehr ein Begleiter im Umgang mit menschlichem Leiden sein. – Und lässt man sich auf diesen Prozess ein, wird man feststellen: Die Angst kann eine ganz andere Rolle im Leben einnehmen.

Biografien

Troy Dufrene

Troy DuFrene, auf psychologische Themen spezialisierter Sachbuchautor, lebt und arbeitet in Oakland, Kalifornien.

Kelly G. Wilson

Kelly G. Wilson, Ph.D. ist Privatdozent für Psychologie an der University of Mississippi. Er ist Autor mehrerer Bücher und lebt in Oxford, Mississippi.