Erschienen am 18.12.2014
320 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-026-2

Denise F. Beckfield

Panikattacken meistern und das Leben zurückgewinnen

Schritt für Schritt Angstzustände überwinden

Gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Leben zurück!

Angst- und Panikattacken können das Leben gravierend einschränken. Menschen mit Platzangst (Agoraphobie) zum Beispiel fürchten sich sowohl vor engen Situationen als auch vor weiten Plätzen und großen Menschenmengen. Oftmals verlassen sie ihre Wohnungen nicht mehr und vereinsamen. Belastend sind dabei vor allem die Hilflosigkeit und das Gefühl, der Situation ausgeliefert zu sein.
Mit ihrem Buch gibt Denise Beckfield den Betroffenen ein wichtiges Werkzeug an die Hand, um aktiv gegen die Ängste vorzugehen. Angstauslöser und damit verbundenen Gefühle werden ebenso thematisiert wie Vor- und Nachteile einer unterstützenden medikamentösen Behandlung. Mithilfe der Schritt-für-Schritt-Anleitungen können zukünftige Panikattacken entschärft werden. Normalität und innere Ruhe kehren langsam zurück und die Betroffenen erlangen wieder die Kontrolle über ihr Leben.

Autorenprofil

Denise F. Beckfield

Denise F. Beckfield, PH. D., Klinische Psychologin, die sich auf die Behandlung von Angst- und Panikattacken spezialisiert hat.

Pressestimmen

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de