



Erschienen am 30.11.2018
176 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-720-9

Sally M. Winston, Martin N. Seif

Tyrrannen in meinem Kopf

Zwangsgedanken überwinden - ein Selbsthilfeprogramm

Frei sein von der Tyrannei aufdringlicher Gedanken
Beinahe jeder Mensch denkt unwillkürlich Dinge, die er gar nicht denken will. Doch einigen Menschen gehen diese Gedanken nicht wieder aus dem Kopf. An der Bahnsteigkante kommt ihnen in den Sinn: „Und wenn ich jetzt springe?“ Sie springen nicht, grübeln aber fortan darüber nach, ob sie selbstmordgefährdet sind. Oder ihnen schießt durch den Kopf, sie könnten jemandem Gewalt antun und fragen sich immerfort, was ein solcher Gedanke über sie „verraten“ könnte. Aufdringliche Gedanken machen Angst und verursachen nicht selten Scham.

Unwillkürliche Gedanken sind keine bewussten Entscheidungen und ihr Inhalt lässt keine Rückschlüsse auf den Charakter eines Menschen zu. Und je intensiver Sie sich bemühen, einen Gedanken loszuwerden, umso hartnäckiger setzt er sich fest. Die Autoren entlarven viele Annahmen über zwanghafte Gedanken und stellen wirkungsvolle Techniken vor, sie zu überwinden. Das beschriebene Selbsthilfeprogramm ermöglicht ein Leben frei von der Tyrannei aufdringlicher Gedanken.

Biografien

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

"Es ist dies wohl am wichtigsten bei der Lektüre dieses sehr hilfreichen Ratgebers sowie bei der Auseinandersetzung mit Zwangsgedanken selbst: Sich immer wieder bewusst zu machen, dass man kein schlechter Mensch ist, nicht verrückt, nicht hoffnungslos verloren. Man denkt einfach nur. Und das zwanghafte Denken kann man verlernen."- Martin Spieß, www.zebrabutter.net