

1. Record Nr.	UNINA9910484425303321
Autore	Schmidt-Traub Sigrun
Titolo	Angst bewältigen : Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie / / von Sigrun Schmidt-Traub
Pubbl/distr/stampa	Berlin, Heidelberg : , : Springer Berlin Heidelberg : , : Imprint : Springer, , 2016
ISBN	3-662-49485-X
Edizione	[6th ed. 2016.]
Descrizione fisica	1 online resource (XI, 144 S. 4 Abb.)
Disciplina	610
Soggetti	Medicine Health Psychotherapy Supervision Counseling Psychology Psychiatry Employees—Coaching of Popular Science in Medicine and Health Consulting, Supervision and Coaching Popular Science in Psychology Coaching
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	"Mit 4 Abbildungen"--Title page verso.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references and index.
Nota di contenuto	Einleitung -- Zum Verständnis von Angst -- Bewältigung der Angst -- Materialien.
Sommario/riassunto	Dieser Ratgeber hilft Betroffenen, den Teufelskreis aus Angst und Vermeidung zu durchbrechen – er leitet zur Selbsthilfe an und gibt Tipps, an wen man sich wenden kann, wenn man sich Selbsthilfe nicht zutraut oder wenn man Unterstützung in Selbsthilfegruppen sucht. Panikartige Ängste sind enorm verbreitet. Die Angstzustände sind verbunden mit meist heftigen körperlichen Reaktionen wie Schwindel, Herzklöpfen oder Schweißausbrüchen. Sie quälen und schränken Betroffene zusehends ein. Angstpatientinnen und -patienten bringen

im Laufe der Zeit immer mehr Situationen mit ihren Angstzuständen in Verbindung und vermeiden sie. Ein Teufelskreis, der sich aber mit Hilfe verhaltenstherapeutischen Wissens und Trainings auflösen lässt. Der Ratgeber ist von einer erfahrenen Therapeutin verständlich und motivierend geschrieben. Fallbeispiele zeigen Möglichkeiten auf, Panikattacken besser in den Griff zu bekommen. Gut strukturiert und übersichtlich – mit vielen Beispielen; wichtige Inhalte und Tipps sind hervorgehoben. Aus dem Inhalt Zum Verständnis von Angst – Bewältigung von Angst – Materialien – Serviceteil (weiterführende Literatur, Informationen zu Therapiesuche und -finanzierung, Selbsthilfegruppen etc.). Die Autorin Dr. Sigrun Schmidt-Traub, Dipl.-Psych., Dipl.-Soz., Dozentin und Supervisorin an verschiedenen Ausbildungsinstituten für Klinische Verhaltenstherapie.

---