



Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen.

Klaus Bernhardt

 **Download**

 **Online Lesen**

Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. Klaus Bernhardt

 [Download Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wi...pdf](#)

 [Online Lesen Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: ...pdf](#)

Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen.

Klaus Bernhardt

Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. Klaus Bernhardt

Downloaden und kostenlos lesen Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. Klaus Bernhardt

156 Seiten

Kurzbeschreibung

In Deutschland leiden derzeit über 12 Mio. Menschen an einer diagnostizierten Angsterkrankung. Über 2 Mio. davon werden von wiederkehrenden Panikattacken geplagt.

Der Angstexperte Klaus Bernhardt stellt seit Jahren die hierzulande gängigen Therapieformen gegen Angst auf den Prüfstand und gleicht sie mit den Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung ab. Sein Ergebnis ist ernüchternd: Die meisten dieser Therapieformen sind seit Jahrzehnten veraltet und neurowissenschaftlich überhaupt nicht mehr haltbar.

In diesem Buch stellt er eine völlig neue Art der Angsttherapie vor, die die neuronalen Verarbeitungsprozesse des menschlichen Gehirns gezielt nutzt, um Angst- und Panikpatienten schnell wieder in ein normales Leben zurückzuführen. Profitieren auch Sie von den in Deutschland noch weitgehend unbekanntem Übungen und Techniken, mit denen es schon viele seiner Patienten innerhalb weniger Wochen geschafft haben, dem Kreislauf der Angst dauerhaft zu entfliehen. Über den Autor und weitere Mitwirkende
Dieses Buch ist eine kleine Revolution in der Angsttherapie. Konfrontationstherapie, Gruppentherapie, Atemübungen, Psychoanalyse, Antidepressiva und starke Beruhigungsmittel die binnen weniger Wochen süchtig machen, das sind einige der gängigsten Therapieformen, denen sich Angstpatienten in Deutschland derzeit unterziehen müssen. Doch neurowissenschaftlich betrachtet sind diese Methoden zum Teil seit Jahrzehnten veraltet. Einige verstärken die Ängste sogar noch, anstatt sie zu beseitigen. Gleichzeitig werden bahnbrechende Erkenntnisse der Gehirnforschung scheinbar völlig ignoriert, die den Betroffenen wirklich schnell und ohne Medikamente helfen könnten. Dieses Buch fasst all die neuen Erkenntnisse zusammen und bietet viele praktische Tipps und Anwendungsbeispiele, mit denen sich Angstpatienten mit ein klein wenig Übung auch selbst von Ihren Ängsten befreien können. **KLAPPENTEXT:** In den letzten zwanzig Jahren wurden viele neue Erkenntnisse über das Gehirn und seine Funktionsweise gewonnen. Das hat dazu geführt, dass wir heute recht genau wissen, was im Gehirn passiert, wenn Panikattacken auftreten und auch, was getan werden kann, um diese Angst wieder zu beenden. In seinem Buch erklärt der engagierte Wissenschaftsjournalist und Therapeut Klaus Bernhardt mit klaren Worten und viel Humor, was die Hirnforschung in Sachen Angsttherapie Neues herausgefunden hat und wie wir mit diesen Erkenntnissen Panikattacken wirksam bekämpfen und Ängste für immer loswerden können. Es hilft dem Leser zu verstehen, was die Angststörung ausgelöst hat. Zudem bietet es eine Reihe spannender und einfach erlernbarer Techniken, mit denen es vielen Menschen bereits gelungen ist, wieder in ein Leben ohne die Angst und Panik zurückzufinden. **BUCHRÜCKSEITE:** In Deutschland leiden derzeit über 12 Mio. Menschen an einer diagnostizierten Angsterkrankung. Über 2 Mio. davon werden von wiederkehrenden Panikattacken geplagt. Der Angstexperte Klaus Bernhardt stellt seit Jahren die hierzulande gängigen Therapieformen gegen Angst auf den Prüfstand und gleicht sie mit den Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung ab. Sein Ergebnis ist ernüchternd: Die meisten dieser Therapieformen sind seit Jahrzehnten veraltet und neurowissenschaftlich überhaupt nicht mehr haltbar. In diesem Buch stellt er eine völlig neue Art der Angsttherapie vor, die die neuronalen Verarbeitungsprozesse des menschlichen Gehirns gezielt nutzt, um Angst- und Panikpatienten schnell wieder in ein normales Leben zurückzuführen. Profitieren auch Sie von den in Deutschland noch weitgehend unbekanntem Übungen und Techniken, mit denen es schon viele seiner Patienten innerhalb weniger Wochen geschafft haben, dem Kreislauf der Angst dauerhaft zu entfliehen. **ÜBER DEN AUTOR:** Klaus Bernhardt arbeitete viele Jahre als Wissenschafts- und Medizinjournalist, bevor er Heilpraktiker für Psychotherapie wurde. Er leitet in Berlin eine Praxis für Psychotherapie und hat sich auf die Behandlung von Angsterkrankungen spezialisiert. Er ist Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB) und der Initiative Neues Lernen eV. (INL).

Download and Read Online Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung

hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. Klaus Bernhardt #4CEK8XN602F

Lesen Sie Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. von Klaus Bernhardt für online ebook Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. von Klaus Bernhardt Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. von Klaus Bernhardt Bücher online zu lesen. Online Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. von Klaus Bernhardt ebook PDF herunterladen Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. von Klaus Bernhardt Doc Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. von Klaus Bernhardt Mobipocket Panikattacken und andere Angststörungen loswerden!: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. von Klaus Bernhardt EPub