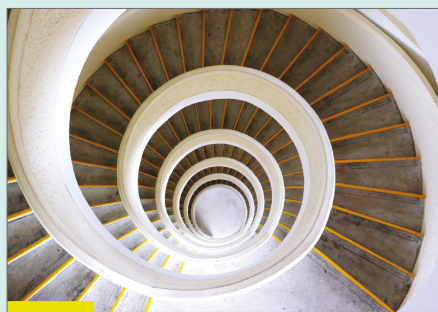


Ein Mutmacher für Menschen mit Angststörungen



Michael Rufer / Heike Alsleben / Angela Weiss

Stärker als die Angst

Ein Ratgeber für Menschen mit Angst- und Panikstörungen und deren Angehörige

3., überarbeitete Auflage 2023. 160 Seiten, 18 Abbildungen, 5 Tabellen, kartoniert
€ 24,95 (DE) / € 25,70 (AT) / CHF 34.50
inkl. Online-Materialien
ISBN 978-3-456-86276-7
Auch als eBook erhältlich

Ängste und Panik - was kann man dagegen tun? An wen kann man sich wenden? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Und wie können Angehörige helfen?

Betroffene und ihre Angehörigen finden in diesem Ratgeber:

- konkreter Strategien und Übungen zur Selbsthilfe mit Arbeitsblättern
- Darstellung von anerkannten Behandlungsmethoden
- Anleitung zum Umgang mit Stress und zur Anwendung von Entspannungsverfahren
- ausführliche Antworten auf häufig gestellter Fragen
- einen hilfreichen Kontakt- und Internet-adressenteil

Durch ihre langjährige Erfahrung in der Beratung und Therapie von Menschen mit Angsterkrankungen und deren Angehörigen sind die Autorinnen und der Autor bestens mit deren Problemen vertraut. In diesem Buch haben sie ihr Wissen in allgemein verständlicher Form anschaulich zusammengefasst. Der Ratgeber eignet sich optimal zur Selbsthilfe oder begleitend zu einer laufenden Behandlung.

Für die dritte Auflage wurde der gesamte Text aktualisiert und auf den neuesten Stand des Wissens gebracht. Es wurden Informationen zu neuen Entwicklungen der letzten Jahre ergänzt. Praxisbewährte Arbeitsblätter wurden zusätzlich aufgenommen und die Literaturempfehlungen und Adressen erweitert.



Bestellen Sie bei Ihrer Buchhandlung oder versandkostenfrei in unserem Webshop www.hogrefe.com

Deutschland

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Herbert-Quandt-Straße 4
37081 Göttingen
vertrieb@hogrefe.de
Tel. +49 551 999 50 950
Fax +49 551 999 50 955

Schweiz

Hogrefe AG
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
vertrieb@hogrefe.ch
Tel. +41 31 300 45 00
Fax +41 31 300 45 91

Österreich

Hogrefe Austria GmbH
Graf-Starhemberg-Gasse 26/4
1040 Wien
office@hogrefe.at
Tel. +43 1 504 63 46 0
Fax +43 1 504 63 46 99