

[E-BOOK] Autofahren ohne Angst. Das Erfolgsprogramm für entspanntes Autofahren

# Autofahren ohne Angst. Das Erfolgsprogramm für entspanntes Autofahren

Von Karl Müller

audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #112651 in BcherVerffentlicht am: 2008-09-05Abmessungen: 8.66 x .59b x 5.67l, Einband: Taschenbuch211 Seiten | File size: 16.Mb

**Von Karl Müller : Autofahren ohne Angst. Das Erfolgsprogramm für entspanntes Autofahren** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Autofahren ohne Angst. Das Erfolgsprogramm für entspanntes Autofahren:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Angst

nach dem Unfall Von MK Das Buch war ein Geschenk für eine gute Freundin. Laut ihrer Aussage kann sie mit dem Buch an ihrer Angst arbeiten. Was will man mehr. Als Nichtnutzer kann ich somit nur 4 statt der 5 Sterne vergeben. 4 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. DIE Lösung Von raphiseit einigen Jahren habe ich es vermieden, auf der Autobahn zu fahren. Ich habe deshalb angefangen an mir selbst zu zweifeln und war froh, meine Ängste in diesem Buch beschrieben zu sehen. Sehr gute Tipps, einfach anzuwenden. Auch toll als Begleitung für eine Angsttherapie. Würde ich jedem empfehlen! War für mich der erste Schritt aus der Angst! 16 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Suuuper Buch! Von Agnetha67 Ich sa seit 5 Jahren überhaupt nicht mehr hinter dem Steuer, weil ich einfach Angst vor dem Selbstfahren hatte. Als wir uns ein neues Auto gekauft hatten, habe ich mir dieses Buch bestellt und in einem Rutsch gelesen. Der Autor schreibt einleuchtende Argumente: Die Motivation muss zum Fahren da sein (in unserem Falle ein neues Auto), um das ständige Benommenheit man nicht herum und man muss durch seine Angst einfach durchgehen und sie aushalten können. Wie wahr!! Ich habe versucht mir die Ratschläge zu beherzigen und langsam gewinne ich sogar Spaß an der Fahrerei. Danke dem Autor!! Nur zu empfehlen.

Kurzbeschreibung Mehrere Millionen Menschen leiden unter Ängsten und Panikattacken beim Autofahren. Autofahren ohne Angst ist der erste fundierte Ratgeber zu diesem Thema. Das Buch zeigt viele - oft überraschende - Lösungen und Hilfen, wie Sie bestimmte Ängste besser verstehen und bewältigen können. - Fürchten Sie sich vor Autobahnen, Staus, Tunneln und Brücken? - Leiden Sie beim Autofahren unter Schwindelgefühlen und Panik? - Werden Sie nach Fehlern beim Fahren oder der Kritik eines Beifahrers nervös und manchmal sogar kopflos? - Fahren Sie nach einem Unfall unter ständiger Anspannung oder mit Angst? - Haben Sie Angst vor der Fahrprüfung? - Fühlen Sie sich nach einer längeren Fahrpause unsicher? - Möchten Sie mehr über die Lösung von Konflikten zwischen Fahrern und Beifahrern wissen? Anhand von Checklisten finden Sie heraus, welche Art von Angst Sie als Fahrer oder Beifahrer beeinträchtigt. Nur so können Sie Ihre Probleme gezielt angehen. Sie erfahren zudem viel Wissenswertes über den Umgang mit Panikattacken, sozialen Ängsten, generalisierter Angst und Ängsten nach einem Unfall. In einem gesonderten Kapitel werden Übungen und Tipps beschrieben, wie Sie die Fahrschule und die Fahrprüfung erfolgreich bestehen können. Das Buch richtet sich auch an Psychologen sowie Fahrlehrer und bietet zahlreiche Hilfen für die tägliche Praxis. Der Autor ist Verhaltenstherapeut und behandelt seit vielen Jahren regelmäßig Menschen, deren Ängste beim Autofahren oft letzter Anstoß für eine Verhaltenstherapie sind.