

(Ebook pdf) Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen: Ein Ratgeber für den achtsamen Weg in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT

Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen: Ein Ratgeber für den achtsamen Weg in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT

Von John P. Forsyth, Georg H. Eifert
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



Produktinformation - Verkaufsrang: #90478 in BcherVerffentlicht am: 2010-03-16Abmessungen: 9.49 x .67b x 6.46l, Einband: Taschenbuch245 Seiten | File size: 49.Mb

Von John P. Forsyth, Georg H. Eifert : Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen: Ein Ratgeber für den achtsamen Weg in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen: Ein Ratgeber für den achtsamen Weg in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen17 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rundum gelungen!Von NinnDieses Buch ist wirklich ein vollkommen gelungenes Gesamtpaket. Von der ersten Seite an fhlt man sich an Leser perfekt betreut. Da ich selbst zeitweise an Angstzustnden leide, habe ich mir das Buch

gekauft und war begeistert, dass im Verlauf der Lektüre all meine Zweifel an der Methode beseitigt wurden. Die einzelnen Therapietechniken werden nicht nur erklärt, es wird konstant auf Fragen eingegangen, die sich der Leser an der jeweiligen Stelle nun stellen könnte. Dieses extrem hohe Maß an Einfühlung und Anschaulichkeit wird bis zum Ende durchgezogen. Die Karikaturen und Bilder begleiten mich täglich und können derart einfach verinnerlicht werden, dass man keine Angst vor langem Training, Meditieren etc. haben muss. Man wird dazu ermutigt, sich ganz langsam seinen Ängsten zu stellen und Niederlagen zu akzeptieren. Seitdem ich mich mit diesem Buch beschäftige, habe ich eine völlig neue Sichtweise auf meine Ängste und Probleme. Ich kann sie akzeptieren und will sie nicht mehr bekämpfen. Wer sich auf dieses Werk einlassen kann, für den kann es mindestens genauso nützlich sein wie eine Therapie. Von allen Texten, die ich bisher über ACT gelesen habe, war dieses Buch definitiv das Beste! Groes Lob! 6 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Ratgeber Von Elisa Von meiner Psychotherapeutin habe ich diesen als Empfehlung bekommen. Ich war sehr begeistert. Sehr nützlich und sein Geld wert. Ich finde, mit einem Therapeuten gemeinsam kommt man mit diesem Buch sehr weit 18 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. SUPER, SUPER, SUPER! Von santal Auch ich plage mich schon jahrelang mit Ängsten - und schon die Einleitung dieses Buches hat mir einen Stein vom Herzen genommen! Nicht KMPFEN, sondern AKZEPTIEREN ist die Lösung, die hier sehr verständlich beschrieben wird. Ich hab unzählige Angst- und auch Meditation- und Achtsamkeitsbücher zuhause, aber nie ist der Funke so bergesprungen wie hier. Die Verbindung der Themen ist so wichtig; immer hab ich versucht, durch Praktiken wie Achtsamkeit oder Meditation die Angst wegzukriegen, aber dieser innere Kampf ist das Problem - nicht die Angstgefühle... Bin noch ganz am Anfang des Buches und bin neugierig wie es weitergeht. (Meine Psychotherapie hat mir das noch nicht so verständlich erklären können...)

Kurzbeschreibung Beenden Sie mit diesem Bestseller aus den USA den Kampf mit der Angst und beginnen Sie, gut zu leben! Menschen mit Ängsten und Sorgen haben sich ihre Angst nicht ausgesucht, sie ist einfach da. Versuche, die Gedanken zu 'managen' oder die Sorgen, die Furcht und Panik loszuwerden, führen häufig zu Frustration und Hilflosigkeit. Das Buch beschreibt ein Selbsthilfeprogramm zum erfolgreichen Umgang mit Ängsten und Sorgen, dessen Wirksamkeit in wissenschaftlichen Studien belegt werden konnte. Es basiert auf dem neuartigen Ansatz namens Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Mithilfe des ACT-Ansatzes können Menschen mit Ängsten lernen, ihr Leben von der Angst zurückzugewinnen, ohne zuerst ängstliche Gedanken und Gefühle kontrollieren zu müssen. Sie können aufhören, ängstigende Situationen zu vermeiden und wieder beginnen zu leben. Ziel des Ratgebers ist es, Fertigkeiten zu vermitteln, die es Menschen mit Ängsten ermöglichen, ihr Leiden zu verringern und ein erfülltes Leben zu führen. Mithilfe zahlreicher Übungen sollen sie herausfinden, wie ihre Gedanken sie in eine Falle locken können und sie so im Kampf mit Sorgen und Ängsten festhalten. Sie sollen lernen, wie sie ihre Fähigkeit zu Akzeptanz, Achtsamkeit, Freundlichkeit und Mitgefühl fördern können, um so die Konzentration von der Angst weg auf das zu richten, was wirklich wichtig ist im Leben. Die beigelegte CD enthält Übungen zur Achtsamkeitsmeditation sowie Arbeitsblätter, die den Aufbau der Fertigkeiten unterstützen. Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Es geht Ihnen schlecht. Angst, Furcht, Panik, beunruhigende Gedanken, schmerzhaftes Erinnerungen und Sorge ruinieren Sie und Ihr Leben. Vielleicht sind Sie frustriert, kaputt, fertig und mit Ihrem Latein am Ende. Und Sie suchen nach einem Ausweg. Eines können wir Ihnen sagen: Sie sind nicht allein. Jeder von uns erlebt Sorgen, Ängste und Furcht. Schluss mit dem Angstmanagement Man kann sich der einfachen Tatsache, dass Angst Teil des Lebens ist, nicht entziehen. Die Betonung liegt hier auf dem Wort "Teil". Viele Menschen haben ein gutes Leben, selbst bei starker Angst und oft mit genau denselben Angstzuständen, die Sie auch erleben. Sie fragen sich vielleicht, wie die das machen und welches kleine Geheimnis diese Menschen haben, das Ihnen irgendwie fehlt. Dabei machen diese Menschen eigentlich nichts Besonderes. Sie haben gelernt, auf einem einfachen Level Angst und andere unangenehme Gefühle und Gedanken richtig einzuordnen - wo sie zwar Teil des Lebens sind, aber nicht das ganze Leben. Auf einem tieferen Level haben sie gelernt, sich von dem Sog des ständigen Kampfes mit der Angst zu befreien. Kurzum, diese Menschen lassen sich von Angst, Furcht, Sorge, Panik, schmerzhaften Erinnerungen und ähnlichem nicht daran hindern, die Dinge zu tun, die ihnen wirklich wichtig sind. Dieses Buch wird Ihnen helfen, das auch zu tun. Angst braucht nicht mehr der Grund für Ihr Leiden zu sein, indem sie Sie und Ihr Leben erdrosselt. Es gibt einen anderen Weg - eine Reihe von Fertigkeiten, die wir Ihnen beibringen werden, damit Sie Ihre Energie wieder den Aspekten Ihres Lebens widmen können, die Ihnen wichtig sind. Dieser durch Forschung belegte Ansatz wird Ihnen helfen, in einen Zustand zurückzufinden, wo Angst und Furcht wieder nur Teil eines normalen Lebens sind. Um das zu erreichen, müssen Sie zunächst der Tatsache ins Auge sehen, dass fast alles, was Sie bisher ausprobiert haben, nicht funktioniert hat. Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann wissen Sie, wie schwierig es ist, Angst in den Griff zu bekommen. Und Sie haben wahrscheinlich schon viele verschiedene Dinge getan, um Ihre Panik, Angstzustände, Sorgen und Spannungen zu bewältigen oder zu reduzieren. Die untenstehende Übung hilft Ihnen, dies besser zu verstehen. Hier finden Sie eine Liste von Dingen, die Menschen häufig tun, wenn Sie mit Ängsten kämpfen. Kreuzen Sie die Strategien an, die Sie ausprobiert haben: Ich laufe vor Situationen weg, in denen ich mich ängstlich oder nervös fühle. Ich vermeide Aktivitäten

oder Situationen, die in mir angstliche Gedanken, Gefühle und Erinnerungen hervorrufen. Ich unterdrücke oder schiebe beunruhigende Gedanken und Gefühle weg. Ich lenke mich von Angst und besorgniserregenden Gedanken ab. Ich verändere meine Gedanken und ersetze "schlechte" mit "guten" Gedanken. Ich rede mir Angst, Panik oder Sorgen aus. Ich halte mich eng an vertraute Personen (z. B. Freunde oder Familienangehörige). Ich trage Dinge oder befolge Rituale aus (z. B. kontrollieren, zählen, putzen, waschen). Ich spreche mit einer Freundin oder einem Familienmitglied über meine Angst. Ich bin Mitglied einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angstzuständen. Ich lese Bücher über Angstzustände, die von Experten geschrieben wurden. Ich wende mich an Selbsthilfebücher, die einen "besseren" Weg zur Kontrolle von Sorge und Angst anbieten. Ich nehme Medikamente oder pflanzliche Wirkstoffe gegen Angstzustände, oder trinke Alkohol, um den Schmerz zu betäuben. Ich mache eine Psychotherapie.

Wir vermuten mal, dass Sie mindestens eine, aber wahrscheinlich mehr als einen Punkt angekreuzt haben. Jetzt berlegen Sie sich bitte die folgende Frage: Wie haben diese Angstbewältigungsstrategien gewirkt? Diese Techniken haben Ihnen vielleicht kurzfristig geholfen. Aber wie haben Ihre Bewältigungsmechanismen langfristig gewirkt? Seien Sie ehrlich. Haben diese Strategien so gewirkt, wie Sie es sich erhofft hatten, oder waren sie eher mit Kosten verbunden? Bevor Sie weitermachen, versuchen Sie an mindestens eine dieser Kosten zu denken. Was ist Ihnen entgangen bei dem Versuch, Gefühle der Angst zu vermeiden? Denken Sie an etwas, das Ihnen wirklich wichtig ist, egal ob trivial oder bedeutend. Vielleicht sind es die Arbeit, die Finanzen oder die Familie? Vielleicht Reisen, Sport, ein Hobby oder Ihre Gesundheit? Es könnte auch um Beziehungen, Intimität, Ihre Freiheit oder Spiritualität gehen. Halten Sie einen Moment inne und schreiben Sie diese eine wichtige Sache unten auf. Wir werden in diesem Buch später darauf zurückkommen. Wegen meiner angstlichen Gedanken und Gefühle, meiner starken Angst und Panik, Sorge oder beunruhigenden Erinnerungen, habe ich es versäumt bzw. bin ich nicht in der Lage _____.

Angst und Furcht sind intensive und handlungsorientierte Emotionen, die schwer zu kontrollieren und noch schwerer zu bewältigen sind. Das sagen Ihnen auch Ihre bisherigen Erfahrungen und Ihre Erfahrungen haben Recht. Angst wird vielleicht niemals ganz verschwinden. Sie werden wahrscheinlich niemals in der Lage sein, die starken Panikgefühle, die schmerzhaften Gedanken oder die schlechten Erinnerungen zu reduzieren, geschweige denn ganz zu beseitigen. Sie können jedoch lernen, sich nicht von der Angst unterkriegen zu lassen und sie nicht die Dinge unterminieren zu lassen, die Ihnen wichtig sind. Sie können Ihrem Leiden ein Ende machen und Ihr Leben wieder haben! Wir zeigen Ihnen, wie. Ein Ausweg aus Ihren Sorgen und Ängsten. Dieses Buch nimmt Sie auf eine Art Reise mit. Wir können Ihnen nicht genau sagen, wo Sie schließlich ankommen werden, aber wir können Ihnen sagen, dass die Reise anders verlaufen wird, als alles, was Sie bisher ausprobiert haben. Und das ist gut.

Einleitung 11 Wir werden Sie nicht auf alten Wegen gehen lassen. Wir werden nicht für Strategien plädieren, die den Kampf mit Ängsten und Sorgen nur verlängern und langfristig nichts bringen. In diesem Buch werden Sie nichts darüber finden, wie man Angst "mehr, besser, anders" managen kann. Dieses Buch geht weit darüber hinaus. Es betrifft Ihr Leben! Wir schlagen einen neuen Weg ein, der Sie in mancher Hinsicht herausfordern wird. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Beziehung zu den Gedanken, Erinnerungen und Bildern ändern können, die Ängste auslösen und zu den Gefühlen an sich. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Sorgen, Ängsten, schmerzhaften Erinnerungen und Gedanken mit Akzeptanz und Mitgefühl begegnen können. Das wird diesen Erfahrungen den Stachel und die Macht nehmen, Sie vom Leben, das Sie leben wollen, abzulenken. Indem Sie Akzeptanz und Mitgefühl für die unangenehmen emotionalen Erfahrungen entwickeln, schaffen Sie Raum um zu entdecken, bzw. wieder zu entdecken, was Ihnen in diesem Leben wichtig ist und welche Richtung Sie einschlagen wollen. Sie werden lernen, das Unnütze, Ihnen und anderen von der Angst verursachte Leiden zu verringern, indem Sie Ihre Kräfte auf Menschen und Erfahrungen konzentrieren, die Ihnen am meisten bedeuten. Dies ist das Hauptziel dieses Buches - es soll Ihnen helfen, ein besseres Leben zu führen. Niemand will sich ein Leben lang mit Ängsten und deren Bekämpfung beschäftigen. Aber genau das ist es, was Ihnen bevorsteht, wenn Sie Ihrer Angst ständig mit negativer Energie begegnen. Diese negative Energie erscheint in Form von aktivem Widerstand, Verleugnung, Kampf, Unterdrückung, Vermeidung und Flucht. Wenn Sie dieses Buch lesen und die Übungen machen, werden Sie lernen, warum dies so ist. Und während Sie lernen, wie Sie Ihrer Angst mit Akzeptanz und Mitgefühl entgegenzutreten, werden Sie merken, dass sich die Dinge verändern, mit denen Sie Ihre Zeit verbringen. Neue Möglichkeiten werden sich ergeben. Sie werden lernen, Ihre Träume auszuleben, ohne zuerst...