

Hans Morschitzky

Endlich leben ohne Panik

Die besten Hilfen bei Panikattacken

Verlag Fischer & Gann, Munderfing 2015, ISBN 978-3-903072-05-3, 160 Seiten, broschiert, 14 x 22 cm, € 17,99

Panikattacken sind kein Zuckerschlecken. Dass sie ganz ohne Medikamente zu bewältigen sind, davon überzeugt der Psychotherapeut Hans Morschitzky in diesem Buch. Der Autor nimmt dabei kein Blatt vor den Mund – gefragt ist allein die Bereitschaft der Betroffenen. Er erläutert dem Leser, welchen Sinn Angst und Furcht im Leben haben, welche biologischen Abläufe dahinterstehen und was bei einer Panikattacke „schiefläuft“. Er beschreibt Symptome, entlarvt typische Denkmuster und das „falsche Spiel“ der Angst, wenn sich dahinter eigentlich ganz andere Gefühle verbergen.

Um diesen Fehlleitungen begegnen und sich von ihnen befreien zu können bietet dieser Ratgeber eine Vielzahl von Anregungen, Fragen und Übungen, die sich auf verschiedenste Ausgangssituationen beziehen. Er verspricht, dass ein Leben ohne Panik möglich ist. Wer sich darauf einlässt, hat vermutlich einen steinigen, aber aussichtsreichen Weg vor sich. Ein spannendes Buch für mutige Menschen, die lernen möchten, sich selbst zu helfen.

Bärbel Gamerdinger / 11.März 2016