



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

*John P. Forsyth, Georg H. Eifert*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen: Ein Ratgeber für den achtsamen Weg in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT** John P. Forsyth, Georg H. Eifert

 [Download Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen: Ein Ratgeb...pdf](#)

 [Online Lesen Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen: Ein Ratg...pdf](#)

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

*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** John P. Forsyth, Georg H. Eifert

## **Downloaden und kostenlos lesen Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen: Ein Ratgeber für den achtsamen Weg in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT John P. Forsyth, Georg H. Eifert**

245 Seiten

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 kleines 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 erdrückt. 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 ängstliche 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 übe 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 überlegen 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 ängstlichen 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 von dem 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 unnötige, 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 entgegentreten, 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...

Download and Read Online Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen: Ein Ratgeber für den achtsamen Weg in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT John P. Forsyth, Georg H. Eifert #RPKBSML0TVU

Lesen Sie 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 für online ebook 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 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 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 Bücher online zu lesen. Online 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 ebook PDF herunterladen 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 Doc 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 Mobipocket 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 EPub