

Andreas Winter

Was deine Angst dir sagen will

Blockaden verstehen und überwinden

Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken

Mit einem Vorwort von Jürgen Fliege

Mankau Verlag, 1. Auflage 12. September 2016

Taschenbuch, 12 x 19 cm, 198 Seiten

9,95 € (D) / 10,30 € (A), ISBN 978-3-86374-323-9

Zum Buch:

Fast jeder Mensch fürchtet sich vor bestimmten Dingen oder Ereignissen: vor Krankheit, Arbeitsplatz- oder Partnerverlust, Ablehnung und Kritik oder einfach nur vor Fremden, Schlangen, Spinnen, Aufzügen oder einer Flugreise – diese Ängste blockieren uns im Alltag und beeinträchtigen unsere Lebensqualität.

Menschen, die ohne Angst durchs Leben gehen, sind nachweislich gesünder, erfolgreicher, beliebter und vor allem glücklicher. Doch wie schafft man es, ohne langwierige Prozeduren seine Beklemmungen und Vorbehalte endgültig loszuwerden?

Der für seine ungewöhnlichen Ansätze bekannte Tiefenpsychologe Andreas Winter hat darauf eine so einfache wie verblüffende Antwort: „Ängste verschwinden, indem wir sie verstehen!“ Denn sie sind allesamt im Kindesalter unbewusst erworben und haben die Funktion, ein Kind vor Kontrollverlust zu schützen. Wer die Ursache seiner Angst kennt, der findet das Gegenmittel und gewinnt somit die Kontrolle über sein Leben zurück. Sogar die gefürchteten Panikattacken und archetypische Ängste werden hiermit unschädlich gemacht.

Mit nur drei Fragen kann der Leser herausfinden, was hinter seiner Angst steckt und wie man sie wieder loswird. Anhand zahlreicher Fallbeispiele aus seiner langjährigen Coaching-Praxis zeigt der Autor, wie es Menschen gelungen ist, durch einen „Klick im Kopf“ die eigenen Ängste zu überwinden.

Erfahren auch Sie, wie es ist, ohne Angst zu leben!

Zum Autor:

Andreas Winter ist Diplompädagoge und psychologischer Berater. Als Leiter eines der größten Coaching-Institute Deutschlands verhilft er seit über zwei Jahrzehnten Menschen aus aller Welt zu mehr Lebensqualität durch rasche und unkonventionelle Konfliktlösungen. Seine mitreißenden Vorträge und Bücher haben mittlerweile Kultstatus erreicht.

Von Andreas Winter sind im Mankau Verlag unter anderem die folgenden Bücher erschienen: „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“, „Heilen durch Erkenntnis“, „Heilen ohne Medikamente“ und „Nikotinsucht – die große Lüge“.



Mankau Verlag GmbH • Postfach 13 22 • D-82413 Murnau a. Staffelsee

Tel. (0 88 41) 62 77 69-0 • Fax -6

E-Post: kontakt@mankau-verlag.de • Netz: www.mankau-verlag.de