

[Free and download] Soziale Phobie: Die Krhe und der Papagei: Die Geschichte einer sozialen Angststrung aus Sicht eines Betroffenen - Mit viel Hilfe zur Selbsthilfe

Soziale Phobie: Die Krhe und der Papagei: Die Geschichte einer sozialen Angststrung aus Sicht eines Betroffenen - Mit viel Hilfe zur Selbsthilfe

Von Mutiger Angsthase
*audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC*



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #50321 in BcherVerffentlicht am: 2015-01-16 Abmessungen: 9.00 x .32b x 6.00l, .44 Pfund Einband: Taschenbuch 142 Seiten | File size: 25.Mb

Von Mutiger Angsthase : Soziale Phobie: Die Krhe und der Papagei: Die Geschichte einer sozialen Angststrung aus Sicht eines Betroffenen - Mit viel Hilfe zur Selbsthilfe before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Soziale Phobie: Die Krhe und der Papagei: Die Geschichte einer sozialen

Angststrung aus Sicht eines Betroffenen - Mit viel Hilfe zur Selbsthilfe:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Schonungslos, unter die Haut gehend und doch hilfreich
Von Meinhard Schröder
Täglich kommunizieren wir mit anderen Menschen, ob gewollt oder ungewollt. Angst vor anderen Menschen zu haben, sich isoliert und ausgegrenzt zu fühlen, kann geradezu lebensbedrohliche Ausmaße annehmen. Der Mensch ist nun einmal kein Einzelwesen. Leider ist eine solche Angst verbreiteter als man denkt. Wie kann es dazu kommen, wenn doch die Zuwendung zu anderen Menschen so wichtig für uns ist? Der Verfasser des Buches *Soziale Phobie: Die Krise und der Papagei* schildert an seinem eigenen Fall, mögliche Ursachen seiner sozialen Angstlagen, wie sie sich zu einer Persönlichkeitsstrung verfestigte und ihn in die Katastrophe führte. Mehrere Aufenthalte in Kliniken und sogar in der Psychiatrie brachten keine Besserung, erst in einer Spezialklinik gelang der Durchbruch, den der Verfasser *Mutiger Angsthase* ebenso eindrücklich aber knapp beschreibt wie seine Gewalt- und Alkoholexzesse zuvor. Man mag es nicht glauben: Ein Junge aus uerlich gesicherten Verhältnissen mit Geschwistern und einer scheinbar normalen Familie. Trotzdem erlebt der Junge bedrückende Situationen: In der Schule fühlt er sich gedemütigt und nichtswürdig. Zu Hause erlebt er einen jähzornigen Vater, der ihn heruntermacht, an ihm herumrüttelt, um ihn auf die Härte des Lebens vorzubereiten. Aber diese Erziehung führt zum Gegenteil des erwünschten Effekts: Der Sohn wird ein Angsthase, überall hat er Angst, vor anderen Menschen nicht zu bestehen. Jagt mir eine Kugel in den Kopf und erlöst mich von meinem kglischen Dasein, denkt er. Eine dunkle Krise Angst wird sein Begleiter. Die Angst steigert sich, weil er sich mehr und mehr einbildet, andere Menschen könnten ihm seine Unsicherheit und Angst ansehen, schnell geht er in Panik. Und schämt sich. So traut er sich nicht mehr, jemandem in die Augen zu schauen. Sein Gesicht erstarrt zu einer Maske, um die Angst zu verbergen. Aber noch beherrscht ihn diese Angst nicht. Und er erlebt Erfolge, die sein Selbstbewusstsein stärken: Er macht eine Therapie, findet Menschen, mit denen er reden kann, entwickelt ein eigenes Profil, wird respektiert, wohnt später für ein Jahr in einer Wagenburg mit selbstorganisiertem Gemeinschaftsleben. Sein Studium kann er erfolgreich abschließen. Anstelle der Krise begleitet ihn nun ein farbenfroher und fröhlich vor sich hintrillernder Papagei. Aber dann bricht die Angst wieder aus, die Angst vor Bewertung durch andere Menschen, die Scham, unnormal, wertlos zu sein, das Gefühl zu verbrennen, wenn man angesprochen wird. Er betäubt die Angst nun mit Alkohol und mit Tabletten. Noch meint er, alles im Griff zu haben. Sogar eine Doktorarbeit schreibt er. Allerdings nehmen die Abstriche zu; immer häufiger kann er sich an den vorigen Abend nicht mehr erinnern, ja er geht mit dem Gesetz in Konflikt. Betrunkener bricht er in einen Güterwaggon ein, der losfährt. Er hangelt sich an der Auenwand entlang und springt. Mit Glück wird er nicht von den Rädern berollt. Depressionen und Panikattacken nehmen zu. Als er eine gut bezahlte Arbeit aufnimmt, heiratet und ein Haus kauft, glaubt er, auf der Sonnenseite des Lebens angekommen zu sein. Aber der Druck bei der Arbeit verstärkt seine Angstsymptome. Medikamente nimmt er nun in der Höchstdosis (zum Beispiel Tavor bis vier Milligramm), obwohl er um die Suchtgefahr weiß. Bald sieht er keinen Ausweg mehr und denkt an Suizid. Nur der Gedanke an seine liebe Frau hält ihn davon ab. Erste Therapieversuche bleiben ohne nachhaltige Wirkung. Als letzte Rettung erscheint ihm eine Spezialklinik für Depressive und Sozialphobiker in Bad Bramstedt, die ihn aber nur aufnimmt, wenn er zuvor einen Medikamentenentzug erfolgreich bestanden hat. Der Entzug von Tavor ist die Hölle, schlimmer als ein Heroinentzug, schreibt der Autor. Zwanzig Tage lang hat er dem Teufel ins Gesicht gesehen. Es gelingt ihm, diese Hölle durchzustehen. Tatsächlich findet er danach in Bad Bramstedt bei einer guten Therapeutin den Schlüssel zur Linderung seines Leidens. Nun kann er seine Angst zulassen, sie als Teil seines gegenwärtigen Wesens akzeptieren, ohne dass sie ihn beherrscht, weil er um seine Stärken weiß. In kleinen Schritten setzt er sich ungünstigen Situationen aus: Gesprächen, direktem Augenkontakt, Kurzvorträgen; obwohl er die Angst spürt, lernt er, solche Situationen zu bestehen. Er lässt die graue Krise Angst bei sich wohnen, hat ihr aber die Flügel gestutzt. Und die lebensfrohen, bunten Papageien versprechen, bei ihm zu bleiben. Auch die Versöhnung mit seinem Vater hat zur Rückkehr ins Leben beigetragen. Ausführlich schildert der mutige Angsthase die Mechanismen, die zur Verfestigung einer Angststrung führen, ebenso das Modell und die Hilfsmittel für den Weg zu ihrer (teilweisen) Auflösung und zu einem Leben mit einer psychischen Behinderung. Die ungeschminkte und sich selbst gegenüber schonungslose Beschreibung seines Weges in den Abgrund und aus ihm heraus kann anderen Betroffenen helfen, zumal das Buch im Anhang wichtige konkrete Hilfen auflistet und diskutiert.
2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Absolute Empfehlung
Von Nutzer
Ich bin begeistert und gleichzeitig erschüttert was dieser Autor durchleben durfte. Das Buch ist unglaublich fesselnd geschrieben, sodass ich es innerhalb eines Tages gelesen habe. Sehr klar und ohne Maske schreibt dieser unbekannte Autor und gibt einem ein Gefühl verstanden zu sein. Tolle Tipps und Ratschläge die nun täglich gemacht werden. Meine Tipps bei Angststrung sind auch noch die *Bücher Angstfrei Leben* von Lucinda Basset und *Angst verstehen und überwinden* von Doris Wolf. Auf jeden Fall ist dieses Buch der absolute Hammer. Danke mutiger Angsthase
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mutmachend, Mitführend, Endlich wieder Hoffnung
Von Kunde
Wow, das Buch macht Mut. Es zeigt, dass man auch in tiefdunklen Stunden noch irgendwo einen Streichholz findet. Es zeigt, dass aufstehen und weitermachen eine Option ist und es zeigt, wie man seine Einstellung zu der Krankheit verändern kann. Mir hat das Buch (also natürlich nicht das Buch allein) das Leben zurück gegeben. Ich habe einiges ähnlich gemacht wie der Autor, Danke!! Naja, der Schreibstil ist sehr individuell, aber das macht nix.

Tolles Werk, viele Tipps und endlich mal ein Selbsthilfebuch ber soziale Phobie.

Kurzbeschreibung Nach Schätzungen leiden etwa zwischen zwei und zehn Prozent der Bevölkerung unter sozialen Ängsten. Die soziale Phobie gehört damit neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Dieses Buch soll all denen Mut machen, die unter einer sozialen Angststörung leiden. Es soll aufzeigen, welche Wege man gehen kann, um der Misere zu entfliehen und das schlimme Leid zu lindern. Der Autor beschreibt schonungslos, wie ihn die soziale Phobie durchtortelte und zu Boden rang. Welche Tragik und gefluten Katastrophen es durchzustehen galt. Angst, Depressionen, Selbstmordgedanken, Alkoholmissbrauch und Medikamentenabhängigkeit...bis es eines Tages "Klick" machte. Das Werk basiert auf einer wahren Begebenheit. Es beschreibt schlussendlich, wie eine deutliche Besserung der Krankheit eintreten konnte und wie der Weg zurück ins Leben gelang...