

ANGST IST BESSER ALS IHR RUF

Geht es um Angst, dreht sich meist alles um die Frage, wie man sie am schnellsten loswird. Constanze Dennig geht in ihrem neuen Buch einen anderen Weg: Die Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie erklärt, dass Angst auch durchaus gute Seiten hat – wenn man sie versteht und zu nützen weiß.

Denn das vermeintlich negative Gefühl ist in Wahrheit auch ein mächtiger Motor für Weiterentwicklung, Veränderung und Selbstakzeptanz.

Es gibt viele Gründe, Angst zu haben, aber es gibt auch zuverlässige Techniken, um die eigene Angst zu verstehen, zu nutzen und manchmal sogar zu überwinden. Mit Angst umzugehen, das kann man lernen. Zum Beispiel in diesem profunden, klugen und kenntnisreichen Buch: Constanze Dennig ist eine Expertin, die ihr Wissen so zu vermitteln weiß, dass dieses tatsächlich zu helfen vermag.

Daniel Kehlmann

Mit schnörkelloser Eleganz und entlarvender Logik schafft dieses Buch, woran Regalwände voll Ratgebern scheitern. Es will nicht trösten, als wären wir Kinder, sondern hebt auf Augenhöhe so manchen Irrglauben aus und lässt den Feind zum Freund werden. Absolut beeindruckend. Und wegweisend.

Thomas Raab

Constanze Dennig hat ein nicht nur sehr lehr-, sondern auch ausgesprochen hilfreiches Buch geschrieben. Es zeigt klar und deutlich, dass man sich vor Angst nicht zu fürchten braucht. Und vor allem, warum das so ist.

Christoph Waltz

ISBN 978-3-8000-7829-5



www.ueberreuter.at

WILLKOMMEN ANGST

Constanze
Dennig

ueberreuter

Constanze Dennig

WILL
KOMMEN
ANGST

Vom Nutzen der Furcht

ueberreuter

