



Dr. med. Sabine Gapp-Bauß spezialisierte sich als Ärztin schon früh auf eine ganzheitlich-naturheilkundliche Behandlungsweise mit Einbeziehung der Hypno- und Entspannungstherapie. Aus ihren Erfahrungen in der eigenen Praxis mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen entwickelte sie ein pragmatisches Stressbewältigungskonzept, das in ihren Büchern „*Stressmanagement. Zu sich kommen statt außer sich geraten*“ sowie „*Stressmanagement. Das Übungsbuch Woche für Woche*“ seinen Niederschlag fand.

Als Hypnosetherapeutin kam sie zunehmend in Kontakt mit Menschen, die seit Jahren vergeblich versucht hatten, aus ihren chronischen Depressionen, schweren Angst- und Panikstörungen – vielfach infolge traumatischer Vorerfahrungen – herauszukommen. Dies inspirierte sie dazu, fundierte ganzheitliche Konzepte für die Selbsthilfe von Betroffenen zu formulieren. Nach ihrem 2015 veröffentlichten Bestseller über die Selbsthilfe bei Depression und Burnout („*Depression und Burn-Out überwinden. Ihr roter Faden aus der Krise: Die wirksamsten Selbsthilfestrategien*“), liegt nun ihr Buch „*Angststörungen und Panikattacken dauerhaft überwinden. So funktioniert effektive Selbsthilfe*“ vor.

Die Autorin widmet sich der Verbreitung dieses Wissens in Vorträgen für Fachleute und Betroffene, in Institutionen und Kliniken. Als Expertin für Stress- und Selbstmanagement ist sie seit vielen Jahren insbesondere in der Lehrerfortbildung gefragt. In persönlichen Coachings begleitet sie Betroffene im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe. Ihr geht es dabei stets um eine bewusste Werte- und Sinnorientierung sowohl auf privater als auch auf gesellschaftlicher Ebene.

Nähere Informationen: www.gapp-bauss.de

Den Titel *Angststörungen und Panikattacken dauerhaft überwinden* erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung oder direkt bei:

VAK Verlags GmbH • Eschbachstraße 5 • D-79199 Kirchzarten
Tel.: +49 (0) 7661-987150 • Fax: +49 (0) 7661-987199
E-Mail: info@vakverlag.de
Internet: www.vakverlag.de



Dr. Sabine Gapp-Bauß

Angststörungen und Panikattacken dauerhaft überwinden

So funktioniert effektive Selbsthilfe

1. Auflage 2019

328 Seiten, Paperback (15 x 21,5 cm)

19,90 € (D) / 20,50 € (A), ISBN 978-3-86731-222-6

VAK Verlags GmbH, Kirchzarten

Immer mehr Menschen quälen sich viele Jahre – oftmals trotz therapeutischer Unterstützung – mit Angststörungen, mit Panikattacken, die sich nicht steuern lassen, oder einem Lebensgefühl ständiger Verunsicherung. Dr. Sabine Gapp-Bauß, Hypnosetherapeutin und Ärztin für Naturheilverfahren, geht in ihrer Arbeit stets von der Frage aus, wie Betroffene ihren Heilungsprozess selbst fördern können, gegebenenfalls neben therapeutischer Begleitung. Ihre Erkenntnis: Menschen müssen sich selbst sehr genau verstehen lernen. Sie brauchen eine nachvollziehbare pragmatische Anleitung, wie man einen stabilen Kontakt zu sich selbst, zum eigenen Körper und der „Steuerungszentrale“ im Gehirn herstellen kann.

Bei dem vorgestellten Konzept schöpft die Autorin aus ihrer langjährigen therapeutischen Erfahrung mit Menschen in Krisensituationen, die zusätzlich zu Angst und Panik an vielen körperlichen Symptomen leiden. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz, gestützt auf neurobiologische Erkenntnisse, beschreibt sie übersichtlich und nachvollziehbar die entscheidenden „Schaltstellen“, an denen man „drehen“ kann, um angstvollen Gefühlen den Boden zu entziehen. Wenn versucht wird, tiefgehende Empfindungen von Angst und Panik einfach nur abzutrainieren oder zu kontrollieren, kann dies die überforderte Psyche zusätzlich unter Stress setzen oder die Probleme verlagern. Es muss vielmehr in der gesamten Persönlichkeit eine neue Klarheit und eine kraftvolle positive Haltung zu sich selbst entstehen. Und dazu können die Betroffenen selbst einen entscheidenden Beitrag leisten.

Die Autorin macht es den Lesern leicht, ganz individuell passende Strategien für die eigene Person und das jeweilige Problem zu finden. Sie holt den Leser, die Leserin, dort ab, wo sie gerade stehen: bei Gefühlen von Versagen, von Widerstand und Skepsis. Es geht darum, die eigene Kreativität im Umgang mit der Angst zu nutzen. Der Weg zu mehr Ganzheit und Mut – davon ist die Autorin überzeugt – kann sogar ein ganz neues Lebensgefühl vermitteln. Angst und Panik verschwinden dann zunehmend.

Aus dem Inhalt:

Informationen und Überlegungen zum besseren Verständnis von Angst und Panik

- Das individuelle Gesicht der Angst und was daraus folgt
- Die Neurobiologie der Angst
- Es braucht einen ernsthaften Entschluss!

Die vier Schaltstellen, an denen man drehen kann

- Schaltstelle Nr. 1: Die Stressoren reduzieren
- Schaltstelle Nr. 2: Das limbische System beruhigen
- Schaltstelle Nr. 3: Die Neurotransmitterproduktion anregen und stabil halten
- Schaltstelle Nr. 4: Die Kommunikation zwischen Großhirn und limbischem System pflegen

Grundsätzliches für alle Fälle

- Faustregeln für einen maßgeschneiderten Selbsthilfeplan
- Notfallmaßnahmen – wenn Angst und Panik eskalieren
- Die Angst anders interpretieren – Angst als „starkes“ Gefühl
- Wenn die Strategien nicht wirken
- Angstvorsorge Tag für Tag

Begleitende Körpersymptome bei Angst und wie man damit umgeht

Spezielle Angst-„Erkrankungen“ und ihre besonderen Aspekte

- Angst und Depression
- Traumatisch bedingte Ängste
- Chronische Angst- und Panikstörungen
- Die sogenannte generelle Angststörung – das „Unglückliches-Kind-Syndrom“
- Die „soziale Phobie“
- Beziehungsabhängigkeit oder die „Angst vor der Freiheit“
- Zwanghafte Ängste vor Schmutz, Spinnen & Co

Weitere Formen der Angst

- Angst vor Überforderung
- Sich klein machen als Angst vor der eigenen „Größe“
- Angst als „verschobenes“ Gefühl
- Angst als „Anpassungsstörung“
- Angst als Ausgleich für ein inneres Ungleichgewicht

Das Thema Angst aus der Vogelperspektive

- Umgang mit inneren Saboteuren, Trotzköpfen und sonstigen Widersachern des Heilungsprozesses
- Raus aus Dramatisierung und Identifizierung!
- Die Angst als Anker – oder als „Engel“?
- Spiritualität oder das heilsame „größere Ganze“

Unterstützung für Angehörige oder Freunde und Grundsätzliches zu professioneller Hilfe

Zukunftsangst & Co – Angst als gesellschaftliches Phänomen