



Endlich frei von Angst.

- **Denkmuster erkennen**
- **Aktiv Trainieren**
- **Selbstvertrauen gewinnen**

Ines von Witzleben & Aljoscha A. Schwarz

Gräfe und Unzer, München
2009⁵

ISBN 978-3-7742-6636-0

Dr. Ines von Witzleben ist Psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Berlin und ausgewiesene Verhaltenstherapeutin, war früher Leiterin der Christoph-Dornier-Stiftung in Dresden und dann in Berlin. Aljoscha A. Schwarz arbeitet als Psychologe und Psychotherapeut, Kampfkunstlehrer, Komponist und Schriftsteller in München und China.

Das Buch unterrichtet über die Angst, wie sie sich auswirkt, was normal und was krankmachend ist, wie sie besiegt werden kann, wobei ein 7-Schritte-Programm angeboten und vorgestellt wird, etwa mit Entspannungs- und Konfrontationstechniken. Abschließend werden grundsätzliche Empfehlungen angesprochen, wie man etwa einen Psychotherapeuten findet. Mehrere Fallbeispiele, Fragebögen und Visualisierungen mit Schautafeln und verschiedenen Farben machen das Buch auch optisch ansprechend. Fragebögen und kurze Empfehlungen machen eine Überprüfung und Orientierung leicht, Zitate von Persönlichkeiten runden das Bild ab.

Bücher über Angst und deren Überwindung gibt es inzwischen viele, vor allem aus dem Bereich der Verhaltenstherapie. Die weite Verbreitung von Angststörungen läßt das auch notwendig erscheinen, um Zugang für Interessierte zu brauchbaren Informationen zu ermöglichen, zumal es sich bei den Autoren um fundierte Kenner handelt.

Das Buch ist gut eingeteilt und übersichtlich, klar und ohne Umschweife, ansprechend und leicht zu lesen, auch und vor allem für Betroffene. Es unterrichtet, überprüft, leitet an und motiviert. Die inzwischen 5. Auflage spricht für sich.

Warum neben den kundigen verhaltenstherapeutischen Erklärungen und Anleitungen noch auf andere psychotherapeutische Ausrichtungen wie die Psychoanalyse, die Gesprächspsychotherapie oder die Personale Integration

eingegangen wird, ist dagegen nicht verständlich, da diese Erwähnungen kurz und im Falle der Psychoanalyse nur laienhafte und entstellende Projektionen sind. Wenn ein Buch so gut aufbereitet ist wie das vorliegende, erscheint es ratsam, bei dem zu bleiben, was man wirklich kann.

Weiterführende Links:

www.gu.de

www.christoph-dornier-stiftung.de

www.angstportal.de