

## PRESSEINFORMATION

### Keine Angst mehr vor der Panik

#### Die besten Hilfen bei Panikattacken

Atemnot, Schwindel, Herzrasen – Angst gehört zum Leben dazu, sie reguliert das Risikoverhalten, schützt vor Selbstüberschätzung und funktioniert als Alarmfunktion des Körpers vor akuter Bedrohung oder Gefahr. Doch was tun, wenn übermäßige Angstgefühle sich zu unberechenbaren Panikattacken ausweiten? Wenn die Angst vor der Panik das Leben dominiert?

**Hans Morschitzky** zeigt in seinem Buch **Endlich leben ohne Panik** auf, dass es möglich ist, den Teufelskreis von Angst und Panik erfolgreich zu durchbrechen. Sein Ansatz sieht vor: Der Weg aus der Angst führt durch die Angst. Panikattacken lassen sich nicht durch Vermeidung oder Kontrollversuche bewältigen, sondern es muss ein konstruktiver Umgang mit ihnen erlernt werden.

Anhand von biologischen und psychologischen Erklärungsmodellen wird veranschaulicht, wie Panikattacken im Kontext verschiedener Angststörungen und anderen psychischen und körperlichen Erkrankungen auftreten. Mit Hilfe eines Angst-Tagebuches und mit Fragebögen und Checklisten können Hintergründe und Ursachen von Panikattacken individuell analysiert werden. Ein umfassendes Selbsthilfeprogramm mit Ratschlägen und Übungen zielt darauf ab, Panikattacken ohne oder neben einer psychotherapeutischen Behandlung in den Griff zu bekommen.

Die Übungen und Ratschläge des Selbsthilfeprogramms werden in einer parallel zum Buch erscheinenden **App** als Audiodateien mit einer Spieldauer über sechs Stunden angeboten – inklusive eines speziellen Notfallprogramms bei akuten spontanen Panikattacken.

**Dr. Hans Morschitzky** ist klinischer Psychologe und Psychotherapeut. Er hat zahlreiche Fachbücher und Ratgeber zum Thema Angst verfasst. Er lebt und arbeitet in freier Praxis in Linz.



Hans Morschitzky

**Endlich leben ohne Panik**

**Die besten Hilfen bei Panikattacken**

Klappenbroschur, ca. 290 Seiten

17,99 € / 18,50 € (A)

978-3-903072-05-3 Fischer & Gann 2015

Auch als E-Book und App erhältlich

**Erscheint am 21. September 2015**