

(Download free ebook) Endlich Ruhe!: Panikattacken bestimmten fast mein ganzes Leben

# Endlich Ruhe!: Panikattacken bestimmten fast mein ganzes Leben

Von Marlene Fruhstorfer

ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #702261 in eBooksVerffentlicht am: 2014-10-16Erscheinungsdatum: 2014-10-16File Name: B01A05TRIU | File size: 74.Mb

**Von Marlene Fruhstorfer : Endlich Ruhe!: Panikattacken bestimmten fast mein ganzes Leben** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Endlich Ruhe!: Panikattacken bestimmten fast mein ganzes Leben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich RuheVon B.S.Das Buch fand ich nun nicht so besonders. Aber es ist bei Bchern ja Geschmacksache. Habe es auch nicht bis zum Ende gelesen.1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein tolles BuchVon

Leserin84Mir hat das Buch sehr gut gefallen, weil es authentisch geschrieben ist und das Leben der Autorin so beschreibt wie es war und das war - definitiv nicht immer einfach. Mit allen Höhen und Tiefen beschreibt die Autorin, wie sehr Ihre Panikattacken Sie im Griff hatten und wie eingeschränkt Sie in ihrem Handeln und Tun war... Ich glaube manchmal kann man gar nicht greifen wie einen Menschen, eine solche Strömung so sehr in seinem Leben beeinträchtigt und wie es ist, wenn sich immer das Gedankenkarussell dreht... 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Empfehlenswertes Buch Von rischkowsky Das Buch lässt sich unbeschwert und unterhaltsam lesen. Das Thema wird dabei sachlich behandelt. Wer ähnlich gelagerte Ängste hat, findet sich hier absolut wieder. Grandiose Beschreibung der Ängste und deren Auswirkungen auf das Alltagsgeschehen anhand von Beispielen. Ich finde es ist ein tolles Buch.

Kurzbeschreibung Fröhlich und aufgeschlossen begegnet die Erzählerin dem Leben. Neugierig auf die Menschen und auf neue Erfahrungen entdeckt die bei den Großeltern aufgewachsene ihre Welt. Doch dann tritt plötzlich etwas in ihr Dasein, das alles verändert: eine Panikattacke mit Herzrasen und dem großen Zittern. Unverhofft stellt es sich ein, lässt sich durch nichts verhindern und beeinträchtigt ihren Alltag nachhaltig. Die Panikattacken mindern ihre unbeschwerte Lebensfreude. Alle Versuche, die Attacken zu steuern, scheitern kläglich. Selbstversuche, ärztliche Hilfe und sogar ein stationärer Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik bringen keine dauerhafte Besserung. Darum versucht die Erzählerin, sich mit ihrem Leiden zu arrangieren und die Zitterattacken, einhergehend mit Herzrasen, mittels Betablockern in Schach zu halten. Gezielt vermeidet sie möglichst alle heiklen Situationen oder präpariert sich vorher mit entsprechender Medikation, denn Kontrollverlust ist für sie das Allerschlimmste. Die Erzählerin lässt sich trotzdem nicht unterkriegen und kämpft hartnäckig um ihr Glück. Mutig entwickelt sie sich im beruflichen Leben weiter, wird von der Schichtarbeiterin in einer Chemiefabrik zur Reiseleiterin in Spanien, Traumschiffbetreuerin mit Offiziersstatus auf der MS Deutschland und arbeitet heute für ein renommiertes Immobilienunternehmen als selbständige Maklerin in den Sden Mallorcas. Auch der Liebe entsagt sie nicht, doch ihre großen Selbstzweifel scheinen jede dauerhafte Beziehung zu verhindern. Am Ende wird doch noch alles gut, aber das erzählt diese Geschichte.

Kurzbeschreibung Fröhlich und aufgeschlossen begegnet die Erzählerin dem Leben. Neugierig auf die Menschen und auf neue Erfahrungen entdeckt die bei den Großeltern aufgewachsene ihre Welt. Doch dann tritt plötzlich etwas in ihr Dasein, das alles verändert: eine Panikattacke mit Herzrasen und dem großen Zittern. Unverhofft stellt es sich ein, lässt sich durch nichts verhindern und beeinträchtigt ihren Alltag nachhaltig. Die Panikattacken mindern ihre unbeschwerte Lebensfreude. Alle Versuche, die Attacken zu steuern, scheitern kläglich. Selbstversuche, ärztliche Hilfe und sogar ein stationärer Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik bringen keine dauerhafte Besserung. Darum versucht die Erzählerin, sich mit ihrem Leiden zu arrangieren und die Zitterattacken, einhergehend mit Herzrasen, mittels Betablockern in Schach zu halten. Gezielt vermeidet sie möglichst alle heiklen Situationen oder präpariert sich vorher mit entsprechender Medikation, denn Kontrollverlust ist für sie das Allerschlimmste. Die Erzählerin lässt sich trotzdem nicht unterkriegen und kämpft hartnäckig um ihr Glück. Mutig entwickelt sie sich im beruflichen Leben weiter, wird von der Schichtarbeiterin in einer Chemiefabrik zur Reiseleiterin in Spanien, Traumschiffbetreuerin mit Offiziersstatus auf der MS Deutschland und arbeitet heute für ein renommiertes Immobilienunternehmen als selbständige Maklerin in den Sden Mallorcas. Auch der Liebe entsagt sie nicht, doch ihre großen Selbstzweifel scheinen jede dauerhafte Beziehung zu verhindern. Am Ende wird doch noch alles gut, aber das erzählt diese Geschichte.