



Thomas Hohensee

## Wie ich meine Angst verlor und wie Ihnen das auch gelingen kann

*Die Angst besiegen*

Jeder hat Angst. Jeder macht sich Sorgen. Menschen fürchten sich vor der Welt und manchmal auch vor Gott. Die Frage ist also nicht, ob jemand Angst hat, sondern wie oft, wie lange und wie sehr. Während die einen nur ab und zu für kurze Zeit milde Ängste verspüren, leiden die anderen fast ständig unter starker Furcht. Für diese zahlreichen Menschen wird die Angst zu einem Problem, das ihr Leben beherrscht. Sie leiden an Phobien, Panikattacken, diffusen Ängsten. Thomas Hohensee war einer von ihnen. Irgendwann hat er beschlossen, aktiv dagegen anzugehen.

### Das Geschäft mit der Angst

Auf der Suche nach einem Ausweg erfuhr er erst einmal, was alles nicht hilft. Das Angebot an Therapien und auch an esoterischen Praktiken ist riesig. Leider, so Thomas Hohensees Erfahrung, steht das Angebot in keinem Verhältnis zum Nutzen. Bis es ihm gelang, mit seiner Panik, seinen Phobien und all den anderen kleinen und großen Ängsten umzugehen, musste er viele vergebliche Versuche unternehmen. Auch darüber berichtet der Autor – offen und ungeschönt.

### Veränderungen trainieren

Doch schließlich hat er Unterstützung und einen Lösungsansatz gefunden. Die Angst zu besiegen ist möglich. Heute weiß Thomas Hohensee: Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten kann man trainieren – um zu einem entspannten Leben im Hier und Jetzt zu kommen. Wie das auch anderen gelingen kann, zeigt er in ›Wie ich meine Angst verlor‹ auf ebenso klare wie nachvollziehbare Weise.

Thomas Hohensee

#### Wie ich meine Angst verlor

dtv Ratgeber  
Originalausgabe  
160 Seiten

ISBN 978-3-423-26036-7  
EUR 14,90 € [D] EUR 15,40 € [A]  
ET 2. Auflage 2014

#### Pressekontakt

Diana Hasenpflug  
E-Mail: [hasenpflug.diana@dtv.de](mailto:hasenpflug.diana@dtv.de)

Tel.: 089/3 81 67-117  
Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG  
Tumblingerstraße 21  
80337 München



## Thomas Hohensee

**Thomas Hohensee**, geboren 1955, arbeitete als Volljurist, bevor er eine Ausbildung am Deutschen Institut für Rational-Emotive und Kognitive Verhaltenstherapie machte. Als Coach und Buchautor lebt er in Berlin.

© Annette Koroll

## Weitere Bücher von Thomas Hohensee

- Ganz einfach Zeit haben, dtv Ratgeber, Premium, ISBN 978-3-423-26132-6
- Entspannt wie ein Buddha, dtv Ratgeber, E-Book, ISBN 978-3-423-40636-9
- Wie ich meine Angst verlor, dtv Ratgeber, E-Book, ISBN 978-3-423-42328-1
- Ganz einfach Zeit haben, dtv Ratgeber, E-Book, ISBN 978-3-423-43074-6
- Entspannt wie ein Buddha, dtv Ratgeber, Taschenbuch, ISBN 978-3-423-34907-9

## Pressestimmen

*»Völlig offen erzählt er von seinen eigenen Ängsten und Problemen, womit er sich selbst als Betroffener outet, was die Glaubwürdigkeit seiner Aussagen massiv erhöht und die Wirksamkeit seiner Maßnahmen durchaus nahelegt.«*

Dez. 2015, Kulimu, Kunst & Literatur

*»Eine gelungene Mischung aus Erfahrungsbericht und Ratgeber.«*

Nov. 2015, emotion

*»... lebensnah und mit vielen praktischen Tipps ... er zeigt anschaulich, welche Methoden für ihn hilfreich waren ...«*

Jan./Feb. 2015, natürlich gesund + munter

*»Zu Hohensees Buch sollte greifen, wer eine deutlich autobiografische Herangehensweise sucht, wer sich für familiäre und berufliche Umstände einer Erkrankung und das Erleben einer langen Therapiegeschichte [interessiert] ...«*

Dezember 2014, Eva Tenzer, Psychologie heute

*»Thomas Hohensee ist mit »Wie ich meine Angst verlor« eine tolle Kombination aus einem Erfahrungsbericht eines Betroffenen und einem sehr hilfreichen Ratgeber gelungen.«*

21.10.2014, Mathias Rudolph, zeitzuleben.de

*»Gefallen hat mir nicht nur Hohensees Umgang mit der Angstproblematik durch seine persönliche, offene*

---

### Pressekontakt

Diana Hasenpflug

E-Mail: [hasenpflug.diana@dtv.de](mailto:hasenpflug.diana@dtv.de)

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG  
Tumblingerstraße 21  
80337 München



*Herangehensweise an das speziell für Männer heikle Thema, sondern auch sein Merktzettel zum Schluss.«*  
15.10.2014, helga-koenig-phi.blogspot.de

*»Gerade weil er so sachlich und klar zu beschreiben versteht, hinterlassen seine Worte Wirkung. ... Eine interessante, flüssige, "gelassene" Lektüre.«*  
20.08.2014, Michael Lehmann-Pape, rezensions-seite.de

*»Gerade seine persönliche Geschichte, die er ehrlich und uneitel beschreibt, kann Menschen mit Panikattacken Mut machen, sich in Eigeninitiative zu befreien. Die von ihm ausprobierten und erläuterten Methoden sind dafür ausgezeichnet (...) Ein inspirierender Wegweiser für Ängstliche, für Therapiefrustrierte und für alle, die in ihrem Leben eigenständig etwas verändern möchten.«*  
06.08.2014, Dr. Eva Wlodarek, wlodarek-rezensionen

---

**Pressekontakt**

Diana Hasenpflug

E-Mail: [hasenpflug.diana@dtv.de](mailto:hasenpflug.diana@dtv.de)

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG  
Tumblingerstraße 21  
80337 München