

Katharina Altemeier

Hallo Angst!

Wie Panikattacken und Angststörungen ungeahnte Kräfte wecken können

Du bist nicht deine Angst, sondern so viel mehr!

Angststörungen und Panikattacken sind für viele von uns Alltag; der Kampf dagegen ist ermüdend und nicht zielführend. Aber so muss es nicht weitergehen! Diese Erkenntnis hatte die systemische Beraterin Katharina Altemeier erst, nachdem sie selbst viele Jahre gegen ihre Angststörung angekämpft hat. Nun weiß sie: Nur wer sich seiner Angst annähert, sie kennenlernt und den mutigen Schritt auf sie zu wagt, wird frei sein. Nur wer stehen bleibt und seiner Angst ins Gesicht blickt, wird zu sich selbst finden. Die Autorin nimmt uns mit und erzählt anhand ihrer persönlichen Erfahrungen, holt Rat bei Experten und gibt uns aus systemischer Sicht Wege und Lösungen mit, wie Leichtigkeit und Leben MIT Angst und Panik gelingen!

Katharina Altemeier
Hallo Angst!
Wie Panikattacken und Angststörungen ungeahnte Kräfte wecken können

Originalausgabe
288 Seiten

ISBN: 978-3-423-35166-9
EUR 12,00 [DE]
EUR 12,40 [AT]
ET 13. April 2022
Format : 11,5 x 19,0 cm

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© Stefanos Notopoulos

Autor*in

Katharina Altemeier

Selbst seit zwei Jahrzehnten von Angststörungen betroffen, weiß Katharina Altemeier, Jahrgang 1976, am besten, wie ein erfülltes Leben mit der Angst möglich ist. Sie setzte sich mit ihrer Angst zusammen, lernte sie richtig gut kennen und machte ihre Angststörung einfach beruflich zu ihrem Schwerpunkt. Heute lebt sie mit Angst, Mann und Sohn in München und im Chiemgau.

Pressestimmen

»Die Autorin nimmt uns mit und erzählt anhand ihrer persönlichen Erfahrungen, holt Rat bei Expert:innen und gibt uns aus systemischer Sicht Wege und Lösungen mit, wie Leichtigkeit und Leben MIT Angst und Panik gelingen.«

Sortimenterbrief, 1. April 2022

»Einfach mal lesen, kann nicht schaden. Ich persönlich kann es nur empfehlen.«

ullrichhoe.com, 17. Mai 2022

»›Hallo Angst!‹ lädt Sie dazu ein, eine Beziehung zu Ihrer Angst und Panik aufzubauen, die Angst in Ihr Leben zu integrieren, damit Sie mutig, frei und leicht leben können!«

buecherplaza.de, 2. Juli 2022

»Katharina Altemeier weiß, wovon sie spricht. Lange litt sie selbst unter Angststörungen. Heute hilft sie auch anderen.«

DONNA, *Constanze Kleis*, 1. Juli 2022

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Katharina Altemeier bei dtv

- Hallo Angst!, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35166-9

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München