



Dunja Voos

**Tritt aus dem Schatten deiner Angst**

Tiefe Ängste verstehen, greifbar machen und überwinden

184 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4256-0  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2023

- **Der Psychotherapie-Blog der Autorin ist auf Platz 4 im Blogger-Relevanzindex und wurde ausgezeichnet mit dem Großen Förderpreis der Stiftung der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung**
- **Ein psychoanalytischer Ratgeber für alle, die schon viele Therapieformen vergeblich ausprobiert haben**
- **Mit einem vielfach bewährten 7-Schritte-Programm für ein angstfreieres Leben**

**Worte statt Pillen – tiefe Ängste verstehen und bewältigen**

Wenn Angst oder Panikattacken scheinbar aus dem Nichts kommen, ist es schwer, einen Weg aus dem Schatten der Angst zu finden. Mit ihrem Ratgeber hilft Dunja Voos ihren Leserinnen und Lesern, sich von ihren Ängsten endlich nicht mehr bedroht zu fühlen. Mit einem wirksamen, tiefenpsychologischen Ansatz zeigt sie, wie man Ursachen erkennt, über Ängste spricht und sich bei Angst- und Panikattacken beruhigen kann. Ihr 7-Schritte-Programm mit den Eckpfeilern Sprache, Sinnlichkeit, Körper, Beziehung Wahrheitssuche, Traum und Disziplin verhilft zu einem angstfreieren Leben.

**Aus dem Inhalt:**

- Angst ist menschlich
- Schritt 1: Finde Worte für deine Angst
- Schritt 2: Erfahre Beruhigung durch Sinnlichkeit
- Schritt 3: Stelle eine Verbindung zu deinem Körper her
- Schritt 4: Stelle gute Beziehungen her
- Schritt 5: Suche nach der Wahrheit
- Schritt 6: Entdecke das Träumen und das Spielen
- Schritt 7: Finde durch Disziplin zu deiner Stabilität

**Die Autorin**

Dr. med. Dunja Voos ist Ärztin, Psychotherapeutin und Buchautorin. Ihre jahrzehntelange Beschäftigung mit der Psychoanalyse und auch mit eigenen Ängsten hat sie ganz eigene Wege aus der Angst finden lassen. Sie teilt ihre Erkenntnisse in ihrem erfolgreichen Blog „medizin-im-text.de“, im Radio und Fernsehen sowie in diesem Ratgeber. Ihr Motto lautet: Worte statt Pillen.

