

GIULIO CESARE GIACOBBE
Gedankenmedizin für Schisser



Buch

Unsere Angst ist die einzige Macht, die uns daran hindert, unser wunderbares Leben zu genießen. Das Gute daran ist, dass sie unserem Gedankenkino entspringt und daher von uns verändert werden kann. Natürlich nicht durch gut Zureden oder logische Argumente. Aber die liebevolle Begegnung mit dem inneren Kind und die Stärkung unserer Erwachsenen-Souveränität ist der Weg, auf dem sich unnötige Ängste dauerhaft auflösen. Giacobbes vergnügliche Anleitung lädt uns ein, dem Schisser in uns ein bisschen aufzuhelfen und unsere Lebensqualität deutlich zu verbessern.

Autor

Giulio Cesare Giacobbe hat Philosophie und Psychologie studiert. Nach einer Ausbildung zum Psychotherapeuten lehrt er heute Psychologische Grundlagen der therapeutischen Techniken Asiens an der Universität von Genua.

*Von Giulio Cesare Giacobbe sind im Goldmann Taschenbuch
außerdem erschienen:*

Wie Sie Ihre Hirnwichserei abstellen und
stattdessen das Leben genießen (21716)
Zum Buddha werden in 5 Wochen (21777)

Giulio Cesare Giacobbe

Gedankenmedizin für Schisser

Wie wir unseren Zweifeln
die Macht nehmen

Aus dem Italienischen von
Elisabeth Liebl

GOLDMANN

Die italienische Originalausgabe dieses Buches erschien 2010 unter dem Titel *La paura è una sega mentale* bei Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Mailand, Italien.

Bildnachweis:

Für die Fotos auf 108: erstes Foto © Alamy/Milestone; zweites Foto © Getty Images; drittes Foto © Fotolia.com. Für das Foto auf Seite 109: erstes Foto © Getty Images; zweites Foto © Bettmann/Corbis. Für das Foto auf Seite 114: © Fotolia.com.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
München Super liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe November 2013
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2010 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Mailand, Italien
Lektorat: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München
Umschlagmotiv: getty images / Vetta / CSA Images
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22043-4

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Die Angst.....	7
Die kindliche Neurose	22
Die Entwicklungs-Psychotherapie	34
Der Tangotänzer	46
Das Selbstbild.....	55
Die Subpersönlichkeiten.....	64
Das Kind	74
Vincenzo	88
Die Persönlichkeit.....	105
Das Selbstbild des Erwachsenen	116
Die Entwicklung des Erwachsenen-Selbstbilds	121

Inhalt

Das Modell	129
Das Training zur Entwicklung einer Erwachsenen-Persönlichkeit	140
Die geführte Visualisierung	150
Das innere Kind.....	159
Die Große Mutter	166
Die Dame des Lichts und der Krieger des Lichts...	173
Visualisierung und Konzeptualisierung	178
Die Verstärker.....	183
Die Atmung	189
Die Erfahrung	200
Die Dynamik der Entwicklungs-Psychotherapie...	215

Die Angst

Die Angst ist ein Tiger, der im Schatten unserer Persönlichkeit lauert – jederzeit bereit, über uns herzufallen.

Sie verfolgt uns ein Leben lang.

Einzig die Angst ist wirklich imstande, uns dieses wunderbare Leben zu ruinieren.

Alles andere – Verlusterfahrungen, Verlassenwerden, Niederlagen, Demütigungen, Angriffe, denen wir ausgesetzt sind – ist nur deshalb schmerhaft, weil es von Angst begleitet ist.

Sind wir frei von Angst, können uns selbst solche negativen Erfahrungen unsere natürliche Lebensfreude nicht rauben.

All unser Leiden kommt von der Angst.

Missverständnisse, Neid, Misstrauen, Argwohn, Bitterkeit, Groll, Hass, Aggressivität, Gewalt, schlechte Laune, Niedergeschlagenheit, Nervosität, Verzweiflung.

All das kommt von der Angst. Sie ist der wahrhaft große Feind in unserem Leben.

Die Angst

Die Angst ist der wahrhaft große Feind in unserem Leben.

Feind unseres Glücks.

Feind unseres Friedens.

Feind unserer Lebensfreude.

Die Angst ist der *Dämon*.

Doch dieser Dämon existiert außerhalb unsrer selbst gar nicht.

Er lebt nur in uns.

Wir selbst sind der Dämon.

Oder vielmehr ein Teil von uns.

Was aber ist Angst eigentlich?

Die Angst ist *unsere Reaktion auf eine Aggression*.

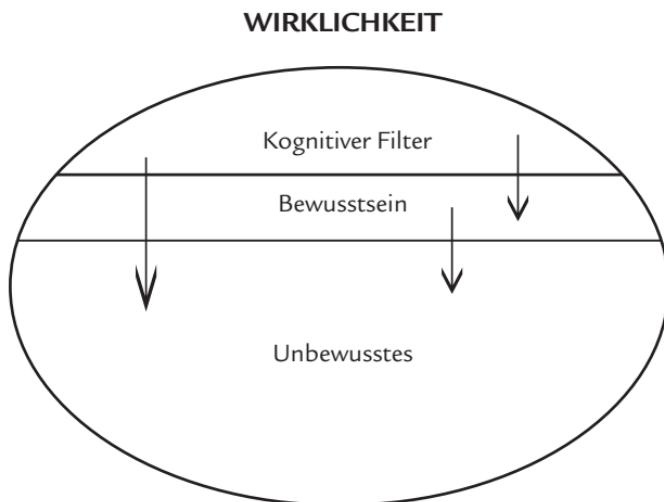
Jeder weiß, dass wir Angst bekommen, wenn wir einer Aggression ausgesetzt sind.¹

Aber nicht jeder weiß, dass die Aggressionen nicht aus der Außenwelt kommen, sondern aus unserem kognitiven Filter entstehen.

*Aggressionen kommen nicht aus der Außenwelt,
sondern entstehen durch unsere kognitiven Filter.*

1 Man sagt mir immer wieder, dass ich der Meister des Selbstverständlichen bin. Das Selbstverständliche ist das, was jeder vor der Nase hat, aber keiner sieht. Wenn es dann doch einer sieht, sagen alle anderen: »Aber das ist doch selbstverständlich!« Ich kann gut damit leben, der Meister des Selbstverständlichen zu sein. Denn damit bin ich in bester Gesellschaft. Meister des Selbstverständlichen waren auch Bertrand Russell, George Bernard Shaw und Oscar Wilde. Lauter Engländer – warum wohl?

Wir haben nämlich keine direkte Beziehung zur Welt.
Diese gelangt nur durch unser Gehirn zu uns.
Und in unserem Gehirn sitzt unser kognitiver Filter.
Die Abbildung »Wirklichkeit« macht diesen Prozess anschaulich.



Unser Unbewusstes, also unser Gehirn, bestimmt über unseren kognitiven Filter, der eine durch und durch persönliche Angelegenheit ist.

Er entsteht aus *unserer* Erfahrung und *unserem* Gedächtnis.

Die Wirklichkeit wird von unserem kognitiven Filter interpretiert, und diese Interpretation ist unsere Wirklichkeit.

Aus diesem Grund sieht *jeder* von uns die Welt anders – nicht die Wirklichkeit, sondern nur unsere *Interpretation* von ihr.

*Wir sehen nicht die Wirklichkeit,
sondern nur unsere Interpretation der Wirklichkeit.*

Die von unserem kognitiven Filter bestimmt wird.

Wenn wir es als Aggression erleben, dass jemand uns einen Whisky Soda anbietet, dann ist das für uns eine Aggression.²

Da lässt sich auch gar nichts machen.

Dieser geistige Prozess wurde von den Weisen Indiens schon Jahrhunderte vor der christlichen Zeitrechnung entdeckt.³

Die *erste Ursache* der Angst ist unsere *Interpretation* einer Erfahrung als Aggression.

2 Das wäre beispielsweise vorstellbar, wenn wir einem Muslim einen Whisky Soda anbieten.

3 »Die Wahrnehmung ist das Produkt der Begegnung zwischen Objekt und Selbstbild des Subjekts mit seinen Emotionen.« So steht es beim indischen Gelehrten Patanjali in dessen *Yoga-Sutra*, Kapitel IV, Vers 23. In meinem Buch *La psicologia dello Yoga*, Genua 1994, nehme ich eine psychologische Lektüre von Patanjalis großem Werk aus dem dritten vorchristlichen Jahrhundert vor. Da Patanjali nur eine lange bestehende mündliche Tradition schriftlich niedergelte, reichen seine Lehren zeitlich weit vor Beginn des Christentums zurück.

*Die erste Ursache der Angst ist nicht Aggression,
sondern unsere Interpretation einer Erfahrung als Aggression.*

Natürlich kann die Aggression auch ganz real sein.

In diesem Fall tun Sie gut daran, Angst zu bekommen.

Als der Schöpfer die Angst erschuf, wollte er uns damit nichts Böses tun.

Er hat uns vielmehr ein Geschenk gemacht.

Wie üblich.⁴

Das ist sein Trick, um uns vor Aggressionen zu schützen.

Ohne Angst wären wir längst ausgestorben.

Plötzlich steht ein Tiger vor Ihnen.

Was tun Sie?

Sie zischen ab wie 'ne Rakete.

Vollkommen zu Recht.

Und der Tiger kommt um eine Mahlzeit.

So weit, so gut.

Außer Sie wären der Tiger.

Aber wenn Sie gemütlich im Wohnzimmer sitzen.

Und sich vorstellen, da draußen würde ein Tiger herumstreichen.

⁴ Der Schöpfer ist eine gute und großzügige Gestalt. Er macht uns seit jeher Geschenke. Das erste Geschenk war Eva. Eva ist ein ganz wunderbares Geschenk. Schade, dass sie nicht dasselbe über Adam sagen kann. Aber irgendwas ist ja immer faul. Das ist ganz normal. Man kann schließlich nicht alle zufriedenstellen. Nicht einmal *Er* kann das.

Die Angst

Und auf einmal Angst bekommen.

Was tun Sie dann?

Zischen Sie ab wie eine Rakete?

Nein.

Sie wissen ganz genau, dass Ihnen das nichts bringt.

Also: Was tun Sie?

Sie bleiben im Wohnzimmer sitzen und zittern vor Angst.

Aber da ist weit und breit kein verdammter Tiger.

Sehen Sie: Das ist Angst. In den meisten Fällen jedenfalls.

Angst vor etwas, *das gar nicht da ist*.

Vor etwas, das *nur in unserem Kopf* vorkommt.

Das wir uns nur *vorstellen*.

Eine *imaginäre Angst* also.

Eine Riesen-Hirnwachserei ist das.⁵

Um diese imaginäre Angst geht es in diesem Buch.

Nicht um die reale Angst.⁶

⁵ Siehe dazu mein Buch *Wie Sie Ihre Hirnwachserei abstellen und stattdessen das Leben genießen*, München 2005.

⁶ Über die reale Angst kann man kein Buch schreiben. Außer vielleicht, Sie publizieren darin ein Foto von Bin Laden. Als russische Balletttänzerin. Ansonsten machte er schon zu seinen Lebzeiten niemandem Angst. Wir sahen ihn so oft in seinen selbst aufgenommenen Interviews, wo er sich als Terrorist gab – gekleidet wie ein afghanischer Bauer mit Kalaschnikow statt Hacke –, dass wir uns daran gewöhnt hatten. In der letzten Zeit hörte ihm sowieso niemand mehr zu. Außerdem: Wer kapierte schon, was er sagte? Er redete ja Arabisch. Meine Nichte Greta sah ihn zum ersten Mal mit vier Jahren – als sie vier war, nicht Bin Laden, natürlich – und meinte: »Wer ist dieser afghanische Bauer, der sich da als Terrorist ver-

Die ganz normal ist.
Sondern um die imaginäre Angst.
Um die Riesen-Hirnwichserei der imaginären Angst.
Aber wie können wir die imaginäre von der realen Angst unterscheiden?

Ganz einfach.

Immer wenn das, wovor Sie Angst haben, *nicht vor Ihnen steht*, ist Ihre *Angst imaginär*.

*Immer wenn Sie nicht ganz konkret vor sich sehen,
wovor Sie Angst haben, ist Ihre Angst imaginär und
damit eine Hirnwichserei.*

Ich weiß, für die meisten ist das schwer zu glauben.

Sie sind so sehr daran gewöhnt, ihre imaginären Ängste für real zu halten, dass sie beides schon gar nicht mehr voneinander unterscheiden können.⁷

kleidet hat?« – »Bin Laden.« – »Ach.« Dann hat sie auf ein anderes Programm umgeschaltet.

7 Das Buch richtet sich natürlich an alle Menschen, aber da ich eine ganz persönliche Nemesis habe, der ich diene, widme ich es von jetzt an vor allem den Frauen. Ich weiß, ein solches »sie« ist zunächst einmal unpersönlich, aber ich will damit nun einmal ganz gezielt die Frauen ansprechen. Den Männern ist das sowieso egal. Und wenn nicht, haben sie eben Pech gehabt. Ohnehin werden lediglich 20 Prozent aller Buchkäufe von Männern getätigt. Und nur 5 Prozent aller Buchleser sind Männer. Was wiederum ein klarer Beweis dafür ist, dass auch Männer Geld zum Fenster rauswerfen, nicht nur Frauen.

Die Angst

Sie haben Angst, dass sie ein Flugzeug nehmen⁸ und dieses abstürzen könnte.

Das hat mir zumindest einer meiner Patienten erzählt.

Auf meinen Einwand, es sei nicht ganz einsichtig, warum ausgerechnet ihm so etwas passieren solle, antwortete er: »Ist es möglich oder nicht, dass das Flugzeug, das ich nehme, abstürzt?«

»Ja, sicher.«

»Sehen Sie?«

Doch die Möglichkeit ist nicht die Realität.

Die Möglichkeit ist nicht die Wirklichkeit.

Denn alles, was möglich ist, ist *unendlich*.

Alles, was möglich ist, ist unendlich.

Und das, was wirklich ist, ist nicht nur endlich, sondern auch massiv begrenzt.

Alles, was real ist, ist endlich und begrenzt.

8 Witzig, nicht wahr, diese Art, sich auszudrücken? »Ich nehme ein Flugzeug.« Vollkommen absurd! Stellen Sie sich vor, Sie kommen keuchend in die Duty-free-Parfümerie am Flughafen und sagen: »Ich brauche eine Pinzette, um das Flugzeug zu nehmen.« Was wird man Ihnen darauf wohl antworten? Völlig klar: »So große Pinzetten führen wir leider nicht.«

Wenn wir tatsächlich eine Vorhersage riskieren wollen, dann dürfen wir uns nicht auf Möglichkeiten stützen, sondern auf *Wahrscheinlichkeiten*.

Wie es die Versicherungsgesellschaften tun.

Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Flugzeug vom Himmel fällt, ist verschwindend gering.⁹

Doch das überzeugt meinen Patienten nicht.

Mit Worten lassen sich Menschen, die Angst haben, ohnehin nicht überzeugen.

Daher ist er ins Auto gestiegen und hat, um nicht das Flugzeug nehmen zu müssen, sechshundert Kilometer auf der Autobahn zurückgelegt.¹⁰

9 »Wenn wir davon ausgehen, dass weltweit 30 000 Flüge pro Tag gehen (10 950 000 im Jahr), dann errechnet sich daraus eine Wahrscheinlichkeit von 0,000012 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit, in einen Flugzeugabsturz verwickelt zu werden, ist gering, und noch geringer ist die, dabei zu sterben. Demgegenüber sollte man bedenken, dass allein in Italien Jahr für Jahr mehr als 3000 Menschen bei Autounfällen das Leben lassen« (<http://it.answers.yahoo.com/question/index?qid=20081106152739AASB8aU>). »Für die Jahre 2007–2009 sind die Zahlen in unserem Land ausgezeichnet: Bei etwa 2 Millionen Abflügen insgesamt gab es keinen einzigen tödlichen Unfall« (http://www.aduc.it/notizia/incidenti+aerei+aumentano+morti_115178.php).

10 »In Italien ereignen sich täglich im Durchschnitt 598 Autounfälle, bei denen durchschnittlich 13 Menschen sterben und 849 verletzt werden. Im Jahr 2008 belief sich die Zahl der Autounfälle auf 218 963. Dabei kamen 4731 Menschen ums Leben, weitere 310 739 haben unterschiedlich schwere Verletzungen davongetragen.« Zusammenfassende Information des ISTAT-ACI über Autounfälle in Italien im Jahr 2008 (http://www.aci.it/fileadmin/documenti/studi_e_ricerche/_dati_statistiche/incidenti/Sintesi_dello_studio_2008.pdf).

Die Angst

Nun ja ...

Viele Menschen leben in der Angst vor dem Möglichen.

Doch woher kommt das?

Daher, wie bereits Patanjali ausführt, *dass die Wahrnehmung das Produkt der Begegnung zwischen Objekt und Selbstbild des Subjekts mit seinen Emotionen ist.*

Es ist unser Selbstbild, das die Angst hervorbringt.

Greift ein Elefant einen Zwerg-Yorkshireterrier an, kriegt der Hund einen Herzanfall.

Greift der Zwerg-Yorkshireterrier den Elefanten an, muss der nur müde gähnen.

Wieso ist das so?

Weil Tiere, im Gegensatz zu uns, genau wissen, wer sie sind.

Der Elefant weiß, dass er ein Elefant ist, und der Zwerg-Yorkshireterrier weiß, dass er ein Zwerg-Yorkshireterrier ist.

Aus diesem Grund zittert er ja dauernd.

Tiere verfügen nicht über die Fähigkeit des rationalen Denkens und fabrizieren daher auch keine Selbstbilder, die nicht mit der Realität übereinstimmen. Deshalb hirnwichsen sie auch nicht.

Wir hingegen schaffen mit unseren Gedanken ein *mentales Selbstbild* von uns, das mit der Realität nichts zu tun hat.

Es ist dieses Selbstbild, das uns Angst macht.

Die Angst entsteht durch unser Selbstbild.

Wenn Sie durch eine Seitengasse Londons gehen und sich ganz wie jemand fühlen, auf den es Jack the Ripper abgesehen hat, bekommen Sie es mit der Angst zu tun.¹¹

Außer Sie sind Queen Elizabeth, die ihren Hund Gas si führt.

Und Sie werden von zweihundert Polizisten eskortiert, die Sie beschützen.

Dann kann Jack the Ripper Ihnen wurscht sein.
Sie gehen einfach Ihrer Wege.¹²

11 In diesem Fall aber müssten Sie sich auch wie eine Hure fühlen, denn er schlitzte nur Prostituierte auf.

12 Außer der folgende Fall tritt ein. Neulich abends in einer Seitenstraße von London: Ein Jaguar fährt hinter einem Rolls-Royce und hupt, weil er vorbeiwill. Vergeblich. Endlich kommt die Gelegenheit zu überholen. Der Jaguar zieht am Rolls-Royce vorbei und hält direkt vor seiner Nase. Ein livrierter Chauffeur steigt aus. Auch aus dem Rolls-Royce steigt ein Chauffeur in Uniform. Der Jaguar-Chauffeur: »Guter Mann, haben Sie nicht gehört, dass ich gehupt habe?« Der Rolls-Royce-Fahrer rümpft in guter englischer Manier die Nase und antwortet: »Mir scheint, ich habe eine Hupe gehört ...« Darauf der andere: »Ja, wissen Sie denn überhaupt, wen ich in diesem Jaguar chauffiere?« – »Ich habe nicht die leiseste Ahnung.« – »Herrn Jaguar, den Besitzer der Jaguar-Werke.« – »Oh!« – »Und wissen Sie, wen ich neben Herrn Jaguar, dem Besitzer der Jaguar-Werke, noch fahre?« – »Ich wüsste nicht ...« – »Frau Jaguar, die Gattin von Herrn Jaguar, der Besitzer der Jaguar-Werke ist!« – »Oh!« – »Und wissen Sie, wen ich neben Frau Jaguar und Herrn Jaguar, dem Besitzer der Jaguar-Werke, noch chauffiere?« – »Nein, aber wirklich ...« – »Den jungen Herrn Jaguar, Sohn von Frau Jaguar und Herrn Jaguar, dem Besitzer der Jaguar-Werke!« – »Ach!« – »Und wissen Sie, wer sich neben dem jungen Herrn Jaguar, Frau Jaguar und Herrn Jaguar, dem Besitzer der Jaguar-Werke, noch im Wagen befindet?« – »Nun ...« – »Das Fräulein Jaguar, die Tochter

Die Angst

Wenn Sie sich erwachsen fühlen, fähig, jeder Gefahr zu begegnen, fürchten Sie sich vor nichts.

*Ein Erwachsener, fähig, jeder Gefahr zu begegnen,
fürchtet sich vor nichts.*

Sie bleiben ruhig.

Das machen Erwachsene so.

Sie bleiben ruhig.

Aber wenn Sie sich wie ein *kleines Kind fühlen*, haben Sie *vor allem Angst*.

Kleine Kinder haben vor allem Angst.

Kinder nämlich fürchten sich, lange bevor wirklich etwas passiert.

Oft sogar, wenn gar nichts passiert.

Es reicht schon, wenn sie nur daran denken.

Allein beim bloßen Gedanken an etwas Angst zu haben ist typisch für Kinder.

*Angst zu haben vor der bloßen Vorstellung
ist typisch für Kinder.*

von Frau Jaguar und Herrn Jaguar, dem Besitzer der Jaguar-Werke!» An diesem Punkt entgleisen dem anderen die Gesichtszüge. Er reißt den Wagenschlag des Rolls-Royce auf, packt die Königin an den Haaren, zerrt sie heraus und schreit: »Und was meinst du, was das ist? Ist das vielleicht nichts?«

Doch dem Denken entsprungene Ängste sind nicht real, sondern *imaginäre Befürchtungen*.

Dem Denken entsprungene Ängste sind imaginär.

Und imaginäre Ängste sind Hirnwichsereien.

Imaginäre Ängste sind Hirnwichserei.

Ein Kind steckt voller imaginärer Ängste und Hirnwichsereien.

Diesen Punkt sollten wir uns merken, weil er wirklich wichtig ist:

Imaginäre Ängste sind typisch für Kinder.

Natürlich sind auch imaginäre Ängste grauenhaft.

Tatsächlich ist imaginäre Angst sehr viel schlimmer als reale.

Denn die reale beschränkt sich nur auf wenige Auslöser und Momente.

Die imaginäre Angst hingegen kennt keine Grenzen.

Weder in Zeit noch Raum.

Sie ist Angst *vor allem*.

Und Angst *zu jeder Zeit*.

Das ist der Zustand eines *Kindes*.

Immer und vor allem Angst zu haben ist ein Gemütszustand des Kindes.

*Permanent Angst vor allem zu haben
ist ein kindlicher Gemütszustand.*

Alle glauben, dass Kinder glücklich sind.

Ganz falsch.

Kinder sind die unglücklichsten Wesen der Welt.

Nach den Zwerg-Yorkshireterriern selbstverständlich.¹³

Sie leiden unter Angst, Unsicherheit, Unruhe, Depression, Beklemmungen und Panikattacken.

So weit, so gut.

Sagt man jedenfalls.

»Gut« im Sinne von »normal«.

Es ist normal, dass ein kleiner Junge diese Seelenzustände hat.

Er ist ein kleiner Junge.¹⁴

13 Einen natürlichen Zwerg-Yorkshireterrier gibt es natürlich nicht. Nicht einmal einen normalen Yorkshireterrier. Kein Hund ist von der Natur geschaffen. Nur wenige Menschen wissen, dass der Hund vom Menschen gezüchtet wurde. Durch Kreuzung von natürlichen Kaniden (Hundeartigen) wie Wolf und Fuchs mit anderen Rassen. Von wem der Pudel abstammt, ist klar. Aber wie sie es wohl geschafft haben, das Schaf ins Lotterbett des Wolfs zu locken? Und der Dackel? Der Windhund? Die Bulldogge? Wer wurde hier wohl mit wem gekreuzt? Allein bei dem Gedanken wird mir schon ganz anders.

14 Ärgern Sie sich nicht, wenn Sie kein kleiner Junge, sondern ein Mädchen sind. Sie wissen ja: In dieser verdammten Macho-Gesellschaft sind Mädchen immer mit gemeint, wenn sie von männlichen oder sächlichen Kategorien spricht. Das hat gar keinen grammatischen Grund. Das ist reine Bosheit gegenüber den Mädchen!

Ein kleines Kind kann allein nicht überleben.
Und hat daher Angst vor allem.
Dann aber wird das Kind groß.
Und wenn es groß wird, vergeht ihm die Angst.
Es hört auf, imaginäre Ängste zu hegen.
Es hat nur noch reale Ängste.
Denn der Erwachsene hat nur wirkliche Ängste.

Der Erwachsene hat nur reale Ängste.

Die durchaus der Erhaltung seiner Unversehrtheit dienlich sind.

Wenn nicht, dann ist es aus mit ihm, sobald er auf den ersten Tiger stößt.

Wenn er nicht groß wird.

Wenn er nicht erwachsen wird.

Wenn er ein Kind bleibt.

Ein Mädchen, genauer gesagt.

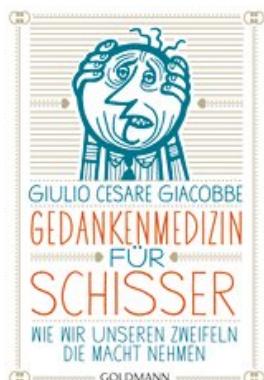
Auch wenn längst Achselhaare sprießen.

Und dann?

Was passiert dann?

Das finden Sie im nächsten Kapitel heraus.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Giulio Cesare Giacobbe

Gedankenmedizin für Schisser

Wie wir unseren Zweifeln die Macht nehmen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22043-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2013

Schluss mit dem hemmenden Gedankenkino - schnelle, humorvolle Selbsttherapie

Unsere Angst ist die einzige Macht, die uns daran hindert, unser wunderbares Leben zu genießen. Das Gute daran ist, dass sie unserem Gedankenkino entspringt und daher von uns verändert werden kann. Natürlich nicht durch Gut-Zureden oder logische Argumente. Aber die liebevolle Begegnung mit dem inneren Kind und die Stärkung unserer Erwachsenen-Souveränität ist der Weg, auf dem sich unnötige Ängste dauerhaft auflösen. Giacobbes vergnügliche Anleitung lädt uns ein, dem Schisser in uns ein bisschen aufzuhelfen und unsere Lebensqualität deutlich zu verbessern.

 [Der Titel im Katalog](#)