

Informationen zur Sendung „Mensch, Gott!“ Thema: Leben mit der Angst

Kontakt/Seelsorge

Vielleicht haben Sie selbst ähnliche Erfahrungen gemacht wie unsere Studiogäste, oder Sie sind Belastungen ausgesetzt, die Sie alleine nicht bewältigen können. Wenn Sie einen Gesprächspartner in Ihrer Nähe suchen, finden Sie vielleicht jemanden unter „Hilfreiche Internet-Adressen“ (siehe weiter unten).

Wir können Ihnen aber auch Seelsorger aus verschiedenen Kirchen und Gemeinden in Ihrer Umgebung vermitteln. Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine E-Mail. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Tel: 06441 957-14 14, E-Mail: tv@erf.de

Literaturempfehlungen

Normalerweise können Sie alle genannten Produkte unter folgender Adresse bestellen: ERF mediaservice GmbH, Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

E-Mail: bestellung@erf-mediaservice.de, Tel: 06441 957-14 14

Falls wir ein Buch nicht liefern können, weil es z.B. beim Verlag vergriffen ist, können Sie es häufig noch neu oder gebraucht über www.amazon.de oder www.booklooker.de bestellen.

In der Sendung wurde folgendes Buch vorgestellt:



Sigrun Schmidt-Traub

Generalisierte Angststörung

Ein Ratgeber für übermäßig besorgte und ängstliche Menschen

Hogrefe Verlag 2008

Taschenbuch, 146 Seiten

ISBN: 978-3-8017-2116-9

Preis: 15,95 €

Menschen mit generalisierter Angststörung erleben große Teile der Welt als bedrohlich und risikobehaftet. Im Alltag sehen sie häufig das Schlimmste auf sich zukommen. Sie machen sich unverhältnismäßig viele Sorgen. Aufgrund der mit der Angst einhergehenden körperlichen Beschwerden, wie z.B. Ruhelosigkeit, Schwindel und Schlafstörungen, glauben viele, sie wären körperlich krank. Die generalisierte Angststörung tritt sehr häufig gemeinsam mit anderen psychischen Störungen und in unterschiedlichen Ausprägungen auf und wird daher oft nicht erkannt.

Der Ratgeber bietet verständliche Informationen zur Entstehung einer generalisierten Angststörung. Er zeigt auf, in welchen Varianten sich diese Angststörung äußert, mit welchen anderen Störungen sie häufig gemeinsam auftritt und vor allem, wie die Störung in den Griff zu bekommen ist. Zahlreiche Beispiele, Übungen und Arbeitsblätter unterstützen die aufgezeigten Wege zur Selbsthilfe.

Weitere Bücher zum Thema:



Hans-Arved Willberg

Keine Angst vor der Angst

Angststörungen – ihre Ursachen und wie man sie bewältigen kann

SCM Hänssler, 1. Auflage Juli 2011

Taschenbuch, 96 Seiten

ISBN: 978-3-7751-5346-1

Preis: 7,95 €

Angst vor Spinnen, Angst im Fahrstuhl, Angst vor Menschen, Lebensangst. Ängste nehmen den ersten Rang in der Häufigkeitsskala psychischer Störungen ein. Hans-Arved Willberg fragt nach den psychologischen und theologischen Hintergründen der Angst. Er gibt einen Überblick der hauptsächlichen Störungsbilder und zeigt Hilfe für Therapie und Selbstmanagement auf. Mit diesem verständnisvollen Ratgeber sind Betroffene in der Lage, die ersten Schritte aus der Angstfalle selbst zu gehen.



Roger Baker

Wenn plötzlich die Angst kommt

Panikattacken verstehen und überwinden

SCM R.Brockhaus, 18. Auflage März 2014

Taschenbuch, 192 Seiten

ISBN: 978-3-417-20555-8

Preis: 9,95 €

Was sind Panikattacken? Wie kommt es dazu? Was empfindet man dabei? Kann man sie in den Griff bekommen? Kann man sie sogar ganz loswerden? Dieses Buch spricht offen und ehrlich über unerklärliche, plötzliche Ängste und bietet Betroffenen und Mit-Betroffenen praktische Hilfe. Der Autor ist klinischer Psychologe einer staatlichen Forschungseinrichtung in Dorset, England.



Christine Caine

Der Angst keine Chance

Mein Weg zu einem Leben ohne Furcht

Gerth Medien GmbH, 1. Auflage Juni 2013

Klappenbroschur, 256 Seiten

ISBN: 978-3-86591-756-0

Preis: 14,99 €

Wir alle sehen uns mit schwierigen Situationen konfrontiert. Resignation und Angst machen sich breit. Christine Caine kennt das nur zu gut. Missbraucht, diskriminiert, unterdrückt. So verlief ihre Kindheit. Aber all das hielt sie nicht auf. Eindringlich beschreibt sie, woher sie die Kraft nahm, nicht aufzugeben. Im Leben kann uns vieles Angst einjagen: Tod, Gewalt, Lügen, Krankheit. Aber das ist noch lange kein Grund, sich einschüchtern zu lassen!



Anne Christina Mess
Wenn ich das geahnt hätte
Suizid – Hilfe für Angehörige und Mitbetroffene
Brendow Verlag, 1. Auflage August 2009
Paperback, 192 Seiten
ISBN: 978-3-86506-302-1
Preis: 12,95 €

Was tun, wenn sich ein nahestehender Mensch das Leben nehmen möchte? Was tun, wenn sich zu der Trauer auch Wut und Schuldfrage gesellt, wenn "es" bereits geschehen ist? Anne Christina Mess verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse und Hintergründe mit Hilfen für Angehörige und Mitbetroffene, auch im Hinblick auf den Glauben. Ein Buch für Trauernde, das eine praktische Hilfe darstellt, mit Fragen, Leid und Wut umzugehen.



Reinhold Ruthe
Endlich sorgenfrei!
Wie Sie die Sorgenfabrik schließen
Brendow Verlag, 1. Auflage September 2012
Paperback, 158 Seiten
ISBN: 978-3-86506-409-7
Preis: 11,95 €

Sorgen belasten unsere Psyche, rauben den Schlaf, machen verbittert und depressiv. Aber wie kann man dem Problem begegnen? In „Endlich sorgenfrei!“ gibt der erfahrene Psychotherapeut und Seelsorger Reinhold Ruthe dem Leser bewährte Hilfen aus seinem langjährigen Erfahrungsschatz an die Hand. 18 befreiende Strategien helfen dabei, dankbar zu werden, sich auf die positiven Aspekte des Lebens auszurichten und seine Kraft für wichtige Herausforderungen aufzusparen, statt sie mit Sorgen zu verschwenden.



Max Lucado
Er versetzt immer noch Berge
Hoffnung und Ermutigung für alle, die neue Kraft brauchen
Gerth Medien GmbH, 1. Auflage Januar 2014
Gebunden, 272 Seiten
ISBN: 978-3-86591-956-4
Preis: 9,99 €

Liegen die Probleme des Alltags wie ein riesiger Berg vor Ihnen? Dann sollten Sie eine Kunstaussstellung der besonderen Art besuchen. Max Lucado ist ein Meister darin, mit Worten "Bilder der Bibel" zu malen. Erfrischende Einsichten im Umgang mit Problemen machen dieses Buch zu einem echten Mutmachbuch!

Weitere Infos:

Studienkolleg Psychotherapie und Psychiatrie

Das Studienkolleg setzt sich die Vermittlung von psychotherapeutischem und psychiatrischem Grundwissen zum Ziel.

Es ist als Weiterbildungsmaßnahme konzipiert und richtet sich dabei insbesondere an Firmen, soziale Einrichtungen, Bürgerinitiativen, Kirchengemeinden oder andere Institutionen, die eine Fortbildung in einem der Bereiche wünschen.

Weitere Informationen:

www.studienkolleg-psychotherapie.de

Hilfreiche Internet-Adressen

Wenn Sie Beratung und Antworten auf spezielle Fragen suchen, können Sie bei den folgenden Organisationen sachkundige Hilfe finden:

Seelsorge-Angebote:

- www.DerBeratungsfuehrer.de
(Adressen von Beratungsstellen, therapeutischen Seelsorgern)
- www.bildungsinitiative.net/supervision-und-lebensberatung/lebensberater.htm (u.a. Seelsorgevermittlung vor Ort)
- www.acl-deutschland.de
(Liste und Infos der Arbeitsgemeinschaft christlicher Lebenshilfen)
- www.icl-institut.org/beraterseelsorger.html
(Adressen von Beratern und Therapeuten)
- www.c-stab.de
(Adressen von Therapeuten – nicht vollständig)

Eheberatung/Sexualität

- www.weisses-kreuz.de
(Sexualethik und Seelsorge; Seminare, Beratung)
- www.team-f.de
(Angebote zur Heilung von Familienbeziehungen)
- www.prepare-enrich.de
(Ehevorbereitung, -beratung)
- www.wuestenstrom.de
(Beratungsangebote zum Bereich Identität und Sexualität)
- www.live-gemeinschaft.de
(Beratungsangebote zum Bereich Identität)

Abtreibung/ungewollt schwanger:

- www.Rahel-ev.de
- www.aktion-leben.de
- www.tclrq.de
- www.aerzte-fuer-das-leben.de
- www.ploetzlich-schwanger.de
- www.kaleb.de (Hilfe für Schwangere, Familien)

Missbrauch:

- www.sichere-gemeinde.de
(wie sich Gemeinden vor sex./geistl. Missbrauch schützen können)

Sucht:

- www.blaues-kreuz.de
(Hilfe für Alkoholabhängige und Angehörige)
- www.sucht.de
(Zusammenschluss von Einrichtungen für Suchtkranke; weitere Links)
- Internetpornografie:
www.nacktetatsachen.at
www.loveismore.de
www.impuls-seminar.at
www.porno-ausweg.de

Suizid:

- www.suizidprophylaxe.de
(Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention)

Trauer:

- www.tabea-ev.de
(Beratungsstelle für Trauernde; Ausbildung zur/m Trauerbegleiter/in)

Fragen zum Glauben:

- www.mehrglauben.de
(Informieren – Entdecken – Vertiefen – Online-Workshops)
- www.jesus-experiment.de
(Rausfinden, was dran ist)
- www.alphakurs.de
(Auf die Spur kommen, was Christen glauben und wie sie leben)
- www.erf.de/service/kirchenfinder/103
(Adressen von Gemeinden im Bundesgebiet – mit Suchfunktion)

Schuldnerberatung:

- www.bag-sb.de
Homepage der Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung
- www.forum-schuldnerberatung.de
kostenloser Austausch von Informationen im Rahmen der Verbraucherberatung
- www.schuldnerberatungen.net
Adressen von Schuldnerberatungen aus ganz Deutschland, plus weitere Links

Verschiedenes

- www.smd.org
(Studentenmission in Deutschland)
- www.adam-online-magazin.de
(Werte für Männer)
- www.ezw-berlin.de
(Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen)
- www.relinfo.ch
(viele Artikel zu Sekten und Sondergruppen)
- www.bruderdienst.de
(Hilfe für Sektenopfer)
- www.iguw.de
(Institut für Glaube und Wissenschaft – im Download-Bereich viele Artikel zu theologischen, philosophischen, ethischen Themen)
- www.wort-und-wissen.de
(Studiengemeinschaft Wort und Wissen)