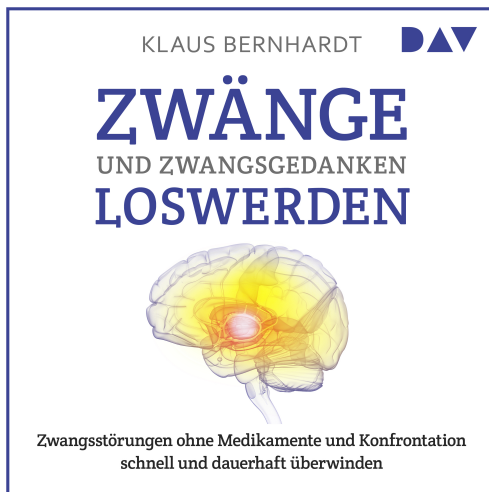




Klaus Bernhardt

**Zwänge und Zwangsgedanken loswerden.
Zwangsstörungen ohne Medikamente und
Konfrontation schnell und dauerhaft
überwinden**

Ungekürzte Lesung mit Klaus Bernhardt

Download · ca. 8 h 48 min

21,95 €

ISBN 978-3-7424-2474-7

Buchvorlage: Ariston Verlag in der Penguin Random
House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 31.08.2022

Das neue Hörbuch des SPIEGEL-Bestsellerautors Über 12 Millionen Betroffene — Zwänge endlich verstehen und auflösen Millionen Menschen leiden allein in Deutschland an einer Zwangsstörung und täglich werden es mehr. Doch wo beginnt eine Zwangserkrankung? Wann sind Wasch-, Kontroll-, Ordnungs- oder Wiederholzwänge mehr als nur ein harmloser Tick? Und ab wann sind Gedanken, die sich wieder und wieder aufdrängen, behandlungsbedürftig? Klaus Bernhardt erklärt, was hinter Zwängen steckt, wie sie entstehen und wann Betroffene sich Hilfe holen sollten. Auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und anhand konkreter Beispiele gibt er Betroffenen alltagstaugliche Werkzeuge zur Selbsthilfe an die Hand. Zudem beschreibt er viele hilfreiche Therapieansätze, die leider noch viel zu selten zum Einsatz kommen. Mit ihnen ist es möglich, Zwangsstörungen deutlich schneller in den Griff zu bekommen und häufig sogar dauerhaft zu überwinden.

Klaus Bernhardt

Klaus Bernhardt arbeitete viele Jahre als Wissenschafts- und Medizinjournalist, bevor er selbst therapeutisch tätig wurde. Heute leitet er zusammen mit seiner Ehefrau das Institut für moderne Psychotherapie in Berlin und gibt sein Wissen jährlich an Hunderte von Ärzten und Therapeuten weiter. Bekanntheitsgrad erlangte er als Autor der beiden SPIEGEL-Bestseller »Panikattacken und andere Angststörungen loswerden« sowie »Depression und Burnout loswerden«.