



Rezension

Mark A. Reinecke: Das kleine Anti-Angst-Buch. Die Notfallapotheke für Angstsituationen

Aus dem Amerikanischen übersetztes kleines, kompaktes Buch eines Psychiaters und Verhaltensforschers mit 20 Lektionen und Übungen, basierend auf kognitiver Verhaltenstherapie und affektiver Neurowissenschaft, um die Gedanken so zu filtern, dass das eigene Denken, Fühlen und Verhalten in positiver Weise verändert wird. Jede der Übungen ist klar gegliedert in eine kurze Beschreibung, des enthaltenen Kerngedanken, mögliche Einwände sowie Vorschläge, was man selbst tun kann. Der Untertitel „Notfallapotheke für Angstsituationen“ des Patmos Verlags ist dagegen dumm und irreführend: Psychopharmaka jeglicher Art kommen in dem Buch absolut nicht vor. Statt dessen beinhaltet es – obwohl von einem Psychiater geschrieben – ein Plädoyer für eigenes Aktivwerden in Gelassenheit anstelle von panischem Pillenschlucken.

Kartonierte, 115 Seiten, ISBN 978-3-8436-0216-7.

Ostfildern: Patmos Verlag 2012. € 12.99

Peter Lehmann