

Autor:	Rosinus, Roland (roland@rolandrosinus.de)
Titel:	Aus der Dunkelheit ans Licht
Verlag:	Books on Demand HH-Norderstedt
ISBN:	3-8311-0582-0
Preis:	12,70€
Sie lesen:	"Einleitung"

ANGST!

Nichts be-HERR-schte mich in den letzten 10 Jahren mehr als dieses Gefühl. Sie schnürte mir die Kehle zu, ließ mein Selbstbewußtsein gegen Null sinken. Sie nötigte mich zum Rückzug von Menschen, selbst von denen, die ich liebe oder mag. Sie bescherte mir Körpergefühle einer nie gekannten Intensität. In Situationen der Panik glaubte ich sterben zu müssen.

Angst begleitete mich den ganzen Tag: Angst, Angst, Angst, morgens wenn ich aufwachte, den Tag über im Beruf und in der Familie und abends beim Schlafen gehen. Ich hoffte abends, sie möge verschwinden, doch morgens war sie pünktlich wieder da, so, als wollte sie mich an etwas erinnern.

Ich danke diesen Menschen, die Zeit für mich hatten. Von Mit-Betroffenen habe ich am meisten gelernt. Ich schrieb dieses Buch für Menschen, die angstkrank sind. Ich erzähle meine Geschichte schonungslos offen. Das Buch erhebt keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit und Vollständigkeit. Vielmehr möchte ich aus der Sicht eines Betroffenen zeigen, wie eine Angstkrankheit entstehen kann, wie sie sich hät, aber auch, wie man mit ihr umgehen kann. Angst ist heilbar. Es ist ein langer Weg, auf den ich mich begeben habe. Die Chance und der Glaube, daß sich der Weg lohnt, ist meine Motivation. Ich kann nur gewinnen.

Ich würde mich freuen, wenn meine Geschichte anderen Menschen helfen könnte, sich ebenfalls auf den Weg zu machen.

Das Buch ist über jede Buchhandlung und auch über http://www.rolandrosinus.de zu beziehen. Sollten Sie sich für Letztgenanntes entscheiden, beinhaltet der Warenpreis von 12,70€ sowohl Porto- und Verpackungskosten als auch eine persönliche Widmung.
