

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:	"Die Angst akzeptieren"

Mein Kampf gegen die Angst, d.h. sie so schnell wie möglich wieder loszuwerden, half mir, wie gesagt, nicht im geringsten weiter. Je mehr ich sie bekämpfte, desto öfter war sie da. Ich nährte sie geradezu. Die Angst vor der Angst war das Hauptproblem.

Ich mußte aufhören, die Angst als meinen Feind zu betrachten. Ich erklärte sie für meinen "Freund auf Zeit". Irgendwann wollte ich schon ohne Angst leben, aber im Moment duldete ich sie. Sie mußte mir was Wichtiges zu sagen haben. Ich ließ sie zu und sagte nicht mehr in meinem Inneren "Bleib, wo du bist, du darfst nicht kommen!" Die Angst schien eine Funktion zu haben.

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.
