



Georg Psota

Michael Horowitz

# ANGST

Erkennen – Verstehen – Überwinden

Hardcover mit einem Vorwort von Adele Neuhauser

216 Seiten

Format: 140 x 220

ISBN: 9783701734375

€ 22,00 inkl. MwSt.

**Angst ist ein Grundgefühl des Menschen, doch sie sollte nicht über den Menschen bestimmen.**

Jeder empfindet sie zeitweise: Angst. Dieses Urgefühl kann unser Leben dominieren. Nichts ist so bestimmend wie psychische Beklommenheit. Angst lähmt uns. Macht uns krank. Treibt uns aber auch zu Höchstleistungen an. Angst öffnet die Tore der menschlichen Psyche für viele Irritationen des Seelenlebens: Panik, Phobien und persönliche Sorgen, Depressionen, Zwangsstörungen und Süchte. Was ist das Wesen der Angst? Welche Funktion hat sie? Wie kann man Angst nutzen oder überwinden? Woraus erklärt sich die Lust an der Angst, die Menschen bei Horror-Thrillern oder Extremsportarten empfinden? All diese Fragen beantworten Georg Psota und Michael Horowitz in ihrem neuen Buch und zeigen Wege aus der Angst.

## GEORG PSOTA

geboren 1958, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Chefarzt der Psychosozialen Dienste in Wien, Präsident von pro mente Wien, Past Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (ÖGPP), Ordentliches Mitglied im Landessanitätsrat Wien, Autor von Sachbüchern und zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen. Bei Residenz erschienen: "Das weite Land der Seele" (2016), "Angst. Erkennen – Verstehen – Überwinden" (2018).

## MICHAEL HOROWITZ

geboren 1950 in Wien. Fotograf, Journalist, Schriftsteller und Verleger. Autor von Biografien über Heimito von Doderer, Egon Erwin Kisch und Karl Kraus sowie H. C. Artmann, Otto Schenk und Helmut Qualtinger. Gründer des „Kurier“-Magazins freizeit. Mehrere Auszeichnungen, darunter das „Ehrenkreuz für Wissenschaft und Kunst 1. Klasse“. Zuletzt bei Residenz erschienen: "Das weite Land der Seele" (2016).