

KATHARINA ALTEMEIER

# Hallo Angst!

Wie Panikattacken und Angststörungen ungeahnte Kräfte wecken können

*Du bist nicht deine Angst, sondern so viel mehr!*

Angststörungen und Panikattacken sind für viele von uns Alltag; der Kampf dagegen ist ermüdend und nicht zielführend. Aber so muss es nicht weitergehen! Diese Erkenntnis hatte die systemische Beraterin Katharina Altemeier erst, nachdem sie selbst viele Jahre gegen ihre Angststörung angekämpft hat. Nun weiß sie: Nur wer sich seiner Angst annähert, sie kennenlernt und den mutigen Schritt auf sie zu wagt, wird frei sein. Nur wer stehen bleibt und seiner Angst ins Gesicht blickt, wird zu sich selbst finden. Die Autorin nimmt uns mit und erzählt anhand ihrer persönlichen Erfahrungen, holt Rat bei Experten und gibt uns aus systemischer Sicht Wege und Lösungen mit, wie Leichtigkeit und Leben MIT Angst und Panik gelingen!



## Hallo Angst!

Originalausgabe  
288 Seiten

ISBN: 978-3-423-35166-9  
EUR 12,00 [DE] – EUR 12,40  
[AT]  
ET 13. April 2022 , 1. Auflage  
Format : 11,5 x 19,0 cm  
Sprache: Deutsch

## Pressestimmen

» Katharina Altemeier weiß, wovon sie spricht. Lange litt sie selbst unter Angststörungen. Heute hilft sie auch anderen.  
«

1. Juli 2022 , Constanze Kleis , DONNA

» *»Hallo Angst!«* lädt Sie dazu ein, eine Beziehung zu Ihrer Angst und Panik aufzubauen, die Angst in Ihr Leben zu integrieren, damit Sie mutig, frei und leicht leben können! «

2. Juli 2022, [buecherplaza.de](http://buecherplaza.de)

---

» *Einfach mal lesen, kann nicht schaden. Ich persönlich kann es nur empfehlen.* «

17. Mai 2022, [ullrichhoe.com](http://ullrichhoe.com)

---

» *Die Autorin nimmt uns mit und erzählt anhand ihrer persönlichen Erfahrungen, holt Rat bei Expert:innen und gibt uns aus systemischer Sicht Wege und Lösungen mit, wie Leichtigkeit und Leben MIT Angst und Panik gelingen.* «

1. April 2022, *Sortimenterbrief*

---