

Steve Haines
Illustriert von Sophie Standing

Angst ist ziemlich strange



Impressum

Umschlag und Satz: Heinrich Eiermann
Übersetzung: Weronika M. Jakubowska
Printed in Germany
Druck und Bindung: Grafisches Centrum
Cuno GmbH & Co. KG

ISBN 978-3-8497-0279-3 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8186-6 (PDF)

Genehmigte Lizenzausgabe für
Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH,
Heidelberg, 4. Auflage 2025
Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter
dem Titel »Anxiety is Really Strange«
bei Singing Dragon, an imprint of
Jessica Kingsley Publishers, London, UK
Copyright © 2018
Steve Haines (Text)
Sophie Standing (Illustration)

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten
Programm, unseren Autoren und zum
Verlag finden Sie unter:

www.carl-auer.de

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

„Für viele von uns sind Angst und Furcht tägliche mentale und somatische Besucher. In diesem brillanten Buch gibt Steve Haines uns befreiende Instrumente an die Hand, die diese Emotionen enträtseln... Was er anbietet, ist scheinbar simpel, doch sehr tiefgreifend und voller Unbeschwertheit.“ Jonathan Sattin, Geschäftsführer von triyoga

„Haines stellt eine verständliche und angenehme Beschreibung mit großartigen und hochrangigen akademischen Fußnoten auf die Beine... Er führt uns um Konfusionen zwischen Körper, Gehirn und Geist herum und bietet Einsichten in die Funktionsweise von Angst in der Person.“ Dr. David O'Flynn, Psychiatrischer Berater, Psychiatrie South London & Maudsley NHS Foundation Trust

Über den Autor

Steve Haines ist seit über 25 Jahren als Körpertherapeut tätig. Sein wissenschaftliches Verständnis von Trauma, Schmerz und Angststörungen hat seine Herangehensweise an die Heilung maßgeblich verändert und den Körper ins Zentrum gerückt. Er lebt und arbeitet in London und Genf. www.bodycollege.net

Über die Illustratorin

Sophie Standing ist Illustratorin und Designerin. Sie ist spezialisiert auf Humanwissenschaften. Ihr Stil verbindet digitale und von Hand gezeichnete Elemente, ist reich an Farben, Strukturen und metaphorischen Konzepten. www.sophiestandingillustration.com

Mit freundlicher Unterstützung der



CHAJA
STIFTUNG

Angst ist ziemlich strange.

