

## **Vom Sinn der Angst**

Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen

Verena Kast; Herder Spektrum

ISBN 10: 3451058391

ISBN 13: 978 - 3451058394

„Würden wir uns der Angst mehr stellen, dann bekämen wir mehr Zugang zu dem, was verändert werden muss, aber auch zu dem, was uns Halt gibt. Damit würden wir wieder echter werden, mehr mit unseren Gefühlen verbunden, damit würden auch unsere mitmenschlichen Beziehungen wieder echter und lebendiger“ (Verena Kast).