



Martina Effmert

Angst vor Übelkeit und Erbrechen

Emetophobie verstehen und überwinden

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4244-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- **Etwa 6 % der deutschen Bevölkerungen leiden an der Angst vor Übelkeit und Erbrechen**
- **Der Ratgeber liefert fundierte Information über die Krankheit und ist ein ermutigendes Selbsthilfebuch für Betroffene und Angehörige**
- **Mit praxiserprobten Tests, Übungen und Techniken zur Bewältigung der Angst, u.a. einer Gedankenstoptechnik, Umlenkung der Aufmerksamkeit, Atemtechniken, einer Anleitung zur Selbsthypnose und Notfallinstrumenten**

Emetophobie ist die Angst vor Übelkeit und Erbrechen. Sie schränkt die Lebensqualität der Betroffenen erheblich ein und stößt oft noch auf Unverständnis. Menschen, die daran erkranken, müssen häufig einen langen Leidensweg gehen, bis endlich die richtige Diagnose gestellt wird. Dabei kann die Krankheit mit all ihren Facetten und Besonderheiten gut und nachhaltig behandelt werden. Davon ist Martina Effmert nach jahrelanger Erfahrung überzeugt und auch Betroffene bestätigen dies. Der Ratgeber hilft dabei, die Emetophobie zu erkennen und zu verstehen. Er enthält praktische Anleitungen zur Selbsthilfe und unterstützt Betroffene und Angehörige dabei, diese spezifische Angst zu überwinden..

Aus dem Inhalt:

- Gegen Emetophobie lässt sich etwas tun
- Wie Ängste entstehen
- Was ist Emetophobie – und was nicht?
- Ursachen der Emetophobie
- Emetophobie heilen: Therapie und die Kraft der Hypnose
- Selbstfürsorge und Selbsthilfe wirken

Die Autorin

Martina Effmert war lange im Management namhafter Unternehmen in leitenden Positionen beschäftigt. Seit 11 Jahren arbeitet sie als Unternehmensberaterin, Coach und Therapeutin an der Schnittstelle von Management und Gesundheit. In ihrer Praxis behandelt sie psychosomatische Leiden und Angststörungen, Traumata und Blockaden. Die Angst vor Übelkeit und Erbrechen bestimmt dabei in besonderer Weise ihren Praxisalltag. Martina Effmert ist eine international gefragte Expertin in der Behandlung der Emetophobie und hat hierfür ein erfolgreich erprobtes Behandlungskonzept entwickelt.

