

Constanze Dennig

Willkommen Angst

Non-Fiction

Stoffrechte: Theater, Film

Erscheinungsdatum: 03.2023

Verlag: Carl Ueberreuter Verlag

Angst ist besser als ihr Ruf

Geht es um Angst, dreht sich meist alles um die Frage, wie man sie am schnellsten loswird. Constanze Dennig geht in ihrem neuen Buch einen anderen Weg: Die Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie erklärt, dass Angst auch durchaus gute Seiten hat – wenn man sie versteht und zu nützen weiß. Anhand konkreter Beispiele wird erklärt, wie Angst im Gehirn entsteht, wo der Unterschied zwischen „normaler“ und pathologischer Angst liegt, welche Systeme unserer modernen Gesellschaft sie ausnützen und befeuern – und wie man sich dem entgegenstellt. Denn das vermeintlich negative Gefühl ist in Wahrheit auch ein mächtiger Motor für Weiterentwicklung, Veränderung und Selbstakzeptanz.

Constanze Dennig

(*1954 in Wien)

Constanze Dennig, geboren in Linz, ist Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie mit langjähriger Erfahrung.

Neben ihrer Tätigkeit als Ärztin ist sie auch Autorin von Theaterstücken, Drehbüchern, Romanen, Sachbüchern, Regisseurin und Produzentin zahlreicher Theaterprojekte. Constanze Dennig lebt und arbeitet in Wien.