

WEGE AUS DER ANGST

Vortrag von Roland Rosinus nun auch als Hörproduktion

Der St. Ingberter Autor Roland Rosinus veröffentlicht nach seinen beiden Büchern „Aus der Dunkelheit ans Licht“ und „Angst ist mehr als ein Gefühl“ eine Doppel-CD zum Thema „Ängste überwinden.“



CD 1 enthält den kompletten Vortrag „Wege aus der Angst“ (80 Minuten), CD 2 das beliebte und bekannte „Interview mit der Angst“ (12 Minuten). Roland Rosinus: „Es war eine Sache der Nachfrage: Einerseits hören manche Menschen lieber als zu lesen, andererseits bietet die CD die Möglichkeit, den Vortrag mehrmals zu hören, Details zu entdecken und die Tipps und Gedanken zu verinnerlichen. Gewünschte Themen können über die Kapitelliste direkt angewählt werden.“ Die Produktion wurde professionell von einem Tonstudio live in der Psychosomatischen MediClin Klinik, Bliestal Kliniken, in Blieskastel aufgezeichnet. Roland Rosinus hält in der Blieskasteler Klinik Vorträge, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Die Zuhörer erleben – ja erspüren einen spannenden und engagierten Vortrag, der von der Authentizität (Echtheit, Ehrlichkeit und Offenheit) des Autors profitiert und vor allen Dingen Mut machen möchte. Prof. Dr. med. Volker Köllner, Chefarzt der Fachklinik für Psychosomatische Medizin, Mediclin Bliestal Kliniken,

Blieskastel: „Die beliebte Veranstaltung im Rahmen unseres Patientenschulungsprogrammes hilft unseren Patienten mit Angststörungen, ihre eigene Problematik besser zu verstehen und lässt Sie Mut schöpfen, neue Lösungswege auszuprobieren.“

Rosinus erzählt mit bildhafter und klarer Sprache wie er Panikattacken, Todesangst, Herzphobie, sozialen Ängsten, Platzängsten und generalisierter Angst begegnete, damit umging und sie schließlich überwand. Fachliche Hilfe ist für ihn sehr wichtig, aber eben nur ein Teil der Gesamttherapie. Meist ist für die Angstüberwindung eine ganzheitliche Lebensumstellung notwendig. Dabei ist „leben“ oder besser gesagt „Lebensfreude“ die beste Angstprävention, die vorstellbar ist. Ängste überwinden begrenzt sich nicht nur auf das „Loswerden“ von Symptomen, sondern wirkt in und durch alle Lebensbereiche: Familie, Partnerschaft, Berufsleben, Überprüfung alter Erziehungsnormen, Verein, Schule, soziales Umfeld. Genau deshalb kommt es in starkem Maße darauf an, wie liebevoll und bewusst die Patienten mit sich selbst umgehen. Und das ist der Eigenanteil an der „Heilung“, den Rosinus von den Betroffenen einfordert: „Ich möchte durch meine Autoren- und Vortragstätigkeit die Angsterkrankung etwas aus der Tabu-Ecke nehmen und Mut machen, sich auf den *eigenen* „Weg aus der Angst“ zu machen. Gerade das Interview mit der Angst, das Roland Rosinus mit seiner Sprech-Partnerin Uta Abel aus St. Ingbert vorträgt, lässt Ängste aus einem ganz anderen, positiveren, Blickwinkel erscheinen.

Dr. Doris Wolf, Therapeutin in Mannheim und Autorin vieler bekannter Bücher im PAL-Verlag, in ihrem Grußwort: „ Mit großer Offenheit spricht Roland Rosinus in seinem Vortrag über die Ursachen seiner Angsterkrankung und seinen grundsätzlich veränderten Lebenseinstellungen. Jeder Betroffene kann sich in vielen Punkten wiederfinden und Anregungen für seinen eigenen Weg aus der Angst finden. Besonders hilfreich finde ich sein Interview mit der Angst. Seine Angst als Warnsignale oder gar als „Freundin“ wahrzunehmen, die nur Gutes im Sinn haben und zur Überprüfung von Gewohnheiten inspirieren, – das ist eine schöne Idee!“

Der Autor hält gut besuchte Vorträge für Bibliotheken, Volkshochschulen, Kontaktstellen für Selbsthilfe, Lehrer-Gewerkschaften und Organisationen der Suchthilfe in ganz Deutschland. Für viele Angst-Selbsthilfegruppen ist er ehrenamtlich tätig und ein zuverlässiger Ansprechpartner.

„Die Angst, die eigentlich mehr Warnsignal als Krankheit war, hat mein Leben positiv verändert. Ich bin dafür sehr dankbar und möchte meine Erkenntnisse an andere Betroffene in Form von Büchern und Vorträgen weitergeben“, zieht Roland Rosinus schließlich ein Mut machendes Fazit.



INFOBOX

„Wege aus der Angst“, erschienen im Eigenverlag zum Preis von 12,- Euro

Buch „Aus der Dunkelheit ans Licht“

ISBN 3-8311-0582-0

Buch „Angst ist mehr als ein Gefühl“

ISBN 3-8334-4184-4

rorosinus@aol.com

Tel. 06894/956233, ab 17:00 Uhr

www.rolandrosinus.de