



Mischa Miltenberger

Mut ist Angst plus ein Schritt

Auf Panikattacken und Depressionen steht NICHT lebenslänglich. Rezepte für mehr Lebensfreude

184 Seiten, ca. 52 Abbildungen

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-683-0

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheint am: 31.08.2019

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

„Mut ist Angst plus ein Schritt“ ist die Antwort auf die entscheidende Frage in Mischa Miltenbergers Leben: Wie findet man nach Panikattacken und depressiven Episoden zu einem mutigen, freudvollen und selbstbestimmten Leben? In seinem Ratgeber stellt er Lösungsansätze vor, mit denen die Leser ihre Gedanken und Verhaltensweisen hinterfragen und Zugang zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen finden können. Gleichzeitig gibt er Tipps, um das Leben aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und Lebensfreude, Leichtigkeit und Neugier wiederzuentdecken. Das Buch ist ein Weckruf, nicht mehr vor unseren Ängsten davonzulaufen – und gleichzeitig eine Liebeserklärung an das Leben.

Der Autor

Mischa Miltenberger begleitet als professioneller Mutmacher Menschen auf ihrem Weg in die Eigenverantwortung. Nach mehr als 20 Jahren mit Panikattacken und Depression hat er selbst sein Leben hinterfragt, und so zur Lebensfreude zurückgefunden. Über alle seine Erfahrungen berichtet er auf der Seite „Adios Angst – Bonjour Leben!“ (www.adios-angst.de). Seine Offenheit, Authentizität und sein Humor ermutigen andere Menschen dazu, sich zu öffnen und ihre Bedürfnisse sowie ihre Leichtigkeit und Neugier wiederzuentdecken.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!

Interview mit Mischa Miltenberger

1. Ihr Buch enthält Rezepte für ein mutiges Leben, soll Lebensfreude und Leichtigkeit zurückbringen und einen Weg aufzeigen, um Angst, Panikattacken und depressiven Phasen zu entkommen. Kann es also eine medizinische Therapie komplett ersetzen?

Natürlich! Und gleichzeitig löst es auch noch sämtliche Beziehungsprobleme, befreit von Übergewicht und sorgt für allzeit genug Geld auf dem Konto. ;-) Okay, jetzt die seröse Antwort: Nein. Es ist nicht der Anspruch des Buchs, irgendetwas zu ersetzen oder mich zum Allheilsbringer zu ernennen. Wer gerade bei einem guten Therapeuten oder in einer guten Klinik ist, der möge bitte dort bleiben. Für mich war 2013 ein fünfwöchiger Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik, in die ich mich selbst habe einweisen lassen, der Startschuss für ein neues Leben. Ich habe die Unterstützung dort dringend gebraucht, um entscheidende Lektionen über mich zu lernen und die nötigen Veränderungen einzuläuten. Dafür bin ich heute noch unendlich dankbar.

Eine medizinische Therapie kann also ein wichtiger Bestandteil im Heilungsprozess sein – muss aber nicht. Ich zum Beispiel war vorher zehn Jahre lang bei einem Psychiater in Behandlung, der nicht mehr gemacht hat, als mir

Psychopharmaka zu verschreiben und mit mir über meinen Job zu plaudern. Wären die Methoden, mit denen immer noch die Mehrzahl der Ärzte, Psychiater und Psychologen arbeiten, tatsächlich wirksam, dann dürfte es in Deutschland nicht Millionen von Menschen geben, die jahre- oder oft jahrzehntelang unter Panik und Depression leiden und keinen Ausweg finden.

Deshalb ist das Buch auch ein Plädoyer dafür, Angsterkrankungen und Depression beziehungsweise deren Symptome unter einem ganz neuen Blickwinkel zu betrachten und zuzulassen, dass Betroffene vermeintlich verrückte Dinge jenseits oder begleitend zu den Standard-Therapien probieren. Überspitzt formuliert: Statt des endlosen Herumdokterns an unseren Schwächen, könnte uns vielleicht eine Woche allein im Wald, bei der wir uns auf unsere Ressourcen und Stärken fokussieren, viel mehr Heilung bringen.



2. Was ist ein professioneller Mutmacher?

Super Frage! Eines Tages habe ich festgestellt: Der Begriff steht schon länger als persönliche Beschreibung auf meinem Facebook-Profil. Dann habe ich ihn einfach genommen, um meinem Business einen Namen zu geben. Ende der Geschichte.

Oder für alle, die mehr Zeit zum Lesen haben: Ein professioneller Mutmacher ist jemand, der festgestellt hat, welche heilsame Wirkung allein schon das Erzählen seiner Geschichte hat. Ich habe schon oft gestaunt, wie Leser meines Blogs nur durch die von meinen Artikeln ausgehende Energie krasse Veränderungen in ihrem Leben eingeläutet haben und super-mutige Schritte gegangen sind. Hunderte Kommentare und Mails zeugen davon. Bei Vorträgen haben mich Frauen schon spontan umarmt und abgebusst, weil sie so bewegt waren. Genau deshalb arbeite ich liebend gerne mit Menschen. Ich strahle die Energie von „Selbst aus der beschissensten Phase deines Lebens gibt es einen Ausweg, wenn du dich konsequent dafür entscheidest“ aus. Meine Kunden begleite ich dabei, ihre tiefsten Bedürfnisse wiederzuentdecken. Ich helfe ihnen mit meinen Erfahrungen dabei, einfache und günstige Wege der Selbstheilung für sich zu entdecken – vom Waldspaziergang über Mantrasingen bis zur regelmäßigen Reflexion. Statt ihre Herzenswünsche – mit den bekannten Folgen – weiter zu unterdrücken, fangen sie dann an, sich selbst zu mögen und probieren mutig Neues aus. Denn schließlich haben sie ja nichts zu verlieren, außer ihrer Angst.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!

3. Was sagen Sie Menschen, die am Abgrund stehen, keine Lebensfreude mehr empfinden und glauben, dass ihre Lage gänzlich ausweglos ist?

Ganz ehrlich: So einem Menschen bin ich noch nie begegnet. Selbst bei Menschen, die ich während ihrer depressiven Episoden kennengelernt habe (privat versteht sich, beruflich lehne ich solche Anfragen ab und empfehle den Menschen kompetente Hilfe von Experten), war da immer noch ein Aufflackern in den Augen. Eine kleine Hoffnung im Hintergrund, eine Erinnerung an bessere Zeiten, ein schwaches Licht am Ende des Tunnels. Eine klare Aufforderung vom Leben, jetzt nicht aufzugeben.

Für mich ist es wichtig, diesen Menschen zu signalisieren: Ich bin für dich da. Und alles, was jetzt gerade passiert, darf so sein. Da gibt es nichts anderes zu tun, als den Moment zu akzeptieren und so gut es geht für sich zu sorgen. Für mich selbst hieß das damals, relativ schnell wieder zurück in meinen Job zu gehen, weil mich das dauernde Grübeln zu Hause verrückt gemacht hätte. So hatte ich wenigstens eine Aufgabe und war abgelenkt.

Das Gute ist: Die Zeit spielt für einen. Im statistischen Mittel dauert eine depressive Phase vier bis sechs Monate. Eine therapeutische Begleitung in welcher Form auch immer, ist sicher sinnvoll. Was die fast schon inflationäre Verschreibung von Antidepressiva angeht, habe ich meine ganz eigenen Erfahrungen gemacht. Ich rate dazu, sehr genau zu prüfen, ob die Einnahme tatsächlich nötig ist. Leider gibt es zu viele eindeutige Studien, die zeigen, dass Antidepressiva nur bei sehr schweren Depressionen signifikant wirksamer als Placebos sind. Leider verstärken sie sogar oft Depressions-Symptome und führen zu einer erhöhten Suizidalität. Von den Nebenwirkungen und massiven Problemen beim Absetzen ganz zu schweigen. Es gibt bis heute keinen wissenschaftlichen Beweis, dass eine Depression durch ein biochemisches Ungleichgewicht an Botenstoffen ausgelöst wird und dass Antidepressiva dieses Ungleichgewicht beseitigen. Somit ist eine Depression also keine biologische Erkrankung, sondern vielmehr die Reaktion von Körper und Psyche auf anhaltenden Stress. Wenn dann nach und nach die Energie zurückkehrt, rate ich demjenigen, sich nicht auf dem verbesserten Zustand auszuruhen. Sondern ganz ehrlich hinzuschauen: Was stresst mich so? Wo handle ich gegen meine Werte? Wo kann ich meinem Leben mehr Sinn geben, der zuletzt gefehlt hat? Wie kann ich mich wieder mit meinen natürlichen Bedürfnissen verbinden? Ein Tipp gilt immer und überall: Geh raus! So oft und so lang du kannst. Wir kommen aus der Natur. Wir brauchen die Natur. Die Natur hat die besten Heilkräfte – und das auch noch gratis.

4. Was war Ihr mutigster Moment im letzten Monat (oder in der letzten Zeit)?

Einen Flug nach Marrakesch zu stornieren und offen in Social Media darüber zu sprechen. Ich hatte spontan eine mehrtägige Wüstentour im November gebucht – einen Tag, nachdem ich zum ersten Mal davon erfahren habe. Alles in mir rief: „Da musst du hin! Deine Seele will das so.“ Doch nachdem ich abends die passenden Flüge dazu gebucht hatte, folgten eine schlaflose Nacht und ziemlich viele Fragezeichen am nächsten Morgen. Ich wusste zwar, dass ich trotz gesteigerter Flugunlust das Vorhaben irgendwie über die Bühne bringen würde. Doch mein komplettes System signalisierte mir: Das ist jetzt nicht dran. Du brauchst deine Energie in den nächsten drei Monaten für andere Dinge, als dir ständig darüber Gedanken zu machen, mit welchen Methoden du die Flüge am besten meistern kannst. Daraufhin habe ich entschieden: Ich darf kneifen. Ich darf stornieren. Ich muss mich in meinem Leben zu nichts mehr zwingen und muss auch mir oder anderen nichts beweisen. Ich habe mich früher so oft unter Druck gesetzt und mir dadurch viel Leid angetan. Das wird nicht mehr geschehen. Plötzlich entspannte sich alles. Die Lust auf die Wüstentour war zurück. Meine neue Anfahrtsroute nach Marrakesch ist so abenteuerlich, dass ich wahrscheinlich ein eigenes Buch darüber schreiben kann.

Die wichtigsten Learnings dabei:

- Auch ein Mutmacher muss kein Super-Hero sein und darf zu seinen Schwächen stehen.
- Es gibt immer eine alternative Möglichkeit. Wer sagt, dass diese schlechter ist?
- Es ist eine verdammt gute Idee, konsequent auf sich zu hören und sehr behutsam mit sich umzugehen.

Das Interview darf (komplett oder in Auszügen) kostenfrei für Pressebeiträge und Veröffentlichungen genutzt werden. Wir freuen uns in dem Zuge über eine Buchvorstellung – gerne mit Coverabbildung und Nennung der obenstehenden bibliographischen Angaben.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!