

Keine Angst vor Morgen

Leserreaktionen aus www.amazon.de

5.0 von 5 Sternen **Wie man Angst in Zuversicht umwandelt**, 5. Mai 2004

Von

Priv.-Doz. [Dr. Walter Dmoch "Skorpion"](#) (Düsseldorf) -

Rezension bezieht sich auf: Keine Angst vor morgen. Strategien für den Umgang mit Zukunftsängsten (Taschenbuch)

Angst ist eine Kraft! Der neue "Baum", das zweite Buch des lebenserfahrenen Frauenarztes und Psychotherapeuten Jens Baum, konfrontiert den Leser mit der pessimistisch stimmenden Tendenz der Medien, vorwiegend über Unglück und eingetretene oder drohende Katastrophen zu berichten. Gegen die bedrückenden und ängstigenden Ansichten der Welt, die uns täglich vor Augen geführt werden, setzt der Autor nicht nur den bloßen Appell zum positiven Denken; er leitet konkret an, wie man die den Ängsten innewohnende Kraft konkret und tatkräftig in zuversichtliches Handeln umsetzt. Wie in seinem ersten Buch "Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht" profitiert der Leser davon, lebenspraktische Impulse zu erhalten, deren Verwirklichung er selbst überprüfen und der eigenen Lebenswirklichkeit anpassen kann. Das fördert ein Gefühl der Kompetenz und Selbstsicherheit, die beide aus der Freude am eigenen Handeln erwachsen. Man kann aus jeder Zeile spüren, dass der Autor die Lebensschwierigkeiten seiner Patienten mitgeföhlt und mitbedacht hat; aber dass er auch eigene Erfahrung mit den Schwierigkeiten des Lebens konstruktiv einfließen lässt. Das Buch ist jedem uneingeschränkt zu empfehlen; es bleibt zu wünschen, dass bald ein weiteres Buch aus so kompetenter Feder erscheint..

5.0 von 5 Sternen **Keine Augenwischerei, sondern ein paar gute Gedanken**, 24.

November 2007 Von [Jessy'sEisbaer](#) (Schweiz) -

Rezension bezieht sich auf: Keine Angst vor morgen. Strategien für den Umgang mit Zukunftsängsten (Taschenbuch)

Das Buch ist gedacht, sich über seine Zukunftsängste klar zu werden und diese dann nicht zu unterdrücken, sondern sich damit zu befassen und sie dadurch in Zuversicht umzuwandeln. Ich habe das Buch zufällig in einem "Restseller-Geschäft" gesehen und es für einen Spottpreis erstanden. Nicht, weil ich Zukunftsangst habe, sondern weil mich der Titel interessiert hat und weil heute viele Menschen Angst haben vor der Zukunft. Und ich muss sagen, das Buch ist wirklich nicht schlecht. Man muss damit arbeiten, das macht aber ja auch Sinn. Es gibt aber viele sehr gute und brauchbare Ansätze und Aussagen, die mir gefallen haben. Ob es wirkt, kann ich nicht sagen, aber ich habe das Buch mit einem gutem Gefühl durchgeblättert, darin geschmökert und einzelne Kapitel durchaus interessiert gelesen. Und ich muss sagen, dass ich danach das Gefühl hatte, dass mir dieses Buch in einer Krise durchaus helfen könnte. Es bleibt in meinem Büchergestell, denn sollte ich einmal Angst vor der Zukunft haben, weiss ich ganz genau, wo ich mir Zuversicht holen kann

5.0 von 5 Sternen **Unterstützung in schwierigen Zeiten**, 7. Mai 2004

Von [Elfriede](#) (München) -

Rezension bezieht sich auf: Keine Angst vor morgen. Strategien für den Umgang mit Zukunftsängsten (Taschenbuch)

Oft reicht es schon, sich an einem ganz normalen Tag die Nachrichten anzuschauen, um deprimiert zu werden. Wenn dann wie bei mir noch eine drohende Arbeitslosigkeit dazukommt, verliert man schnell ganz den Mut und mag morgens nicht mehr aufstehen. In dieser Situation hat mir das Buch sehr geholfen, wieder eine neue Perspektive zu finden. Dabei gibt es hier keine platten Ratschläge à la "Denken Sie einfach positiv". Man merkt, daß der Autor selbst weiß, was es heißt, Angst vor der Zukunft zu haben und was

man dann machen kann. Warum lernt man das, was in schwierigen Situationen weiterhilft, eigentlich nicht in der Schule!?! Ein wirklich gutes Buch. weiß, was es heißt ,Angst vor der Zukunft zu haben und was man dann machen kann. Warum lernt man das, was in schwierigen Situationen weiterhilft, eigentlich nicht in der Schule!?! Ein wirklich gutes Buch.

4.0 von 5 Sternen **verständlicher Ratgeber**, 10. Juni 2009

Von [christian4711 "christian4711"](#) -

Rezension bezieht sich auf: Keine Angst vor morgen. Strategien für den Umgang mit Zukunftsängsten (Taschenbuch)

Dr. Jens Baum hat hier einen wirklich verständlichen Ratgeber geschrieben. Er beschreibt die Anlässe und Symptome der Angst, erklärt wie die Angst sich verselbstständigt und zeigt Wege auf mit der Angst zu Leben (nicht sie loszuwerden oder zu verdrängen).

Ich kann nicht beurteilen ab so ein Buch wirklich ausreichend ist für stark betroffene Menschen. Aber ich selbst finde das Buch sehr hilfreich und kann es bedenkenlos weiterempfehlen.

Weitere Leser-Reaktionen

M. Radbruch-Gadermann, Dipl.-Psychologin:

Ich habe es gerne gelesen; es ist sehr flüssig, verständlich und konkret geschrieben. Besonders gefällt mir, dass einzelne Gedanken, Thesen und Impulse hervorgehoben werden. So entsteht Klarheit, und man kann in Muße über einzelne Aussagen reflektieren oder meditieren. Wenn ich den Titel lese, assoziiere ich als erstes schlimmste existentielle Krisen und Ängste. Im Buch sind schöne und vielfältige Deklinationen zum Thema Angst. Ich habe verstanden, dass es Impulse sein sollen, um Menschen zu ermutigen, damit sie Zuversicht schöpfen können. Das ist gelungen. In jedem Fall bietet dieses Buch einen guten Anfang, sich mit seinen eigenen Werten und Normen dem Leben gegenüber zu beschäftigen und somit an der eigenen Haltung zu arbeiten.

Die Literaturdatenbank des österreichischen Bibliothekswerks

Eine gut lesbare und eingängige Anleitung zur Überwindung von Angstphantasien.

"Ängste sind wie Durst. Erst der Durst führt zum Wasser." Mit diesem und ähnlich plakativen Sätzen umkreist der Therapeut die Ängste, die Menschen blockieren und sie wie gelähmt in die Zukunft blicken lassen. Er holt weit aus in seiner Situationsanalyse: Ängste können ausgelöst werden durch Gewalt, durch drohenden Verlust geliebter Menschen sowie durch Existenzbedrohungen. Als Psychologe macht er in jeder Zeile klar, dass wir es selbst sind, die körperliche und seelische Impulse durch den starren Blick darauf verstärken und ihnen dadurch Macht über uns geben. Daher geht er dazu über, die LeserInnen anzuleiten, ihrer verängstigenden Phantasie nicht diese Bedeutung einzuräumen, sondern den Blick auf mögliche Lösungsstrategien zu richten. Seine Ausführungen sind getragen von einem großen Vertrauen in das Leben und seine vielfältigen Lösungsmöglichkeiten helfen den LeserInnen, Schritt für Schritt stärker und angstfreier zu werden.

Das Buch ist sehr eingängig geschrieben: Mit vielen Beispielen aus dem Alltag spricht er destruktive Mechanismen unseres Denkens an und deckt damit viele der möglichen verstärkenden Ursachen auf. Er nennt dies "Teufelskreise der Angst". Seine in den Text eingeschobenen Fragen wie: "Was haben sie für einen Vorteil davon?" oder "Worin besteht nun wirklich eine mögliche Gefahr?" zeigen, wie irrational bisweilen unsere Gedankengebäude sein können. Immer wieder führt der Autor aus diesen Sackgassen heraus, macht Mut, vertrauen zu können und alle Energie auf

mögliche Lösungen von Problemen zu richten. Nicht abgehobenes Therapeutenchinesisch, sondern einfache Sprache mit vielen Wiederholungen, Unterbrechungen und optischem Herausheben von markanten Sätzen, die auch am Ende eines Kapitels noch einmal aufgelistet werden, kennzeichnet dieses Sachbuch. So schafft es der Autor, dass sich Gedanken wie der zu Beginn zitierte in das Bewusstsein einprägen.

Ob diese Lektüre tatsächlich eine praktische Hilfe für verängstigte Menschen ist, kann ich nicht beurteilen, wohl aber, dass es überzeugend und eingängig Hilfestellungen anbietet, die, wie der Autor immer wieder glaubhaft versichert, auch ihm in seinem Leben wichtig geworden sind. Baum vermeidet weitgehend theologisch-spirituelle Anbindungen seiner Gedanken - etwa, dass im Vertrauen auf die liebende Zuwendung Gottes dem Menschen Hilfe und Kraft zuwächst, nichtsdestotrotz ist seine geistige Verankerung deutlich spürbar und findet auch in seinem abschließenden persönlichen Bekenntnis deutlichen Ausdruck.

Gertie Wagerer

Publik-Forum Zeitung kritischer Christen vom 28. Januar 2005

Jens Baum, Therapeut und Gynäkologe, schrieb über "Strategien für den Umgang mit Zukunftsängsten" ein großartiges Buch. Kompetent im Inhalt und hilfreich in den praktischen Hinweisen. Dabei legt er den Akzent auf den Beitrag, den Menschen von innen heraus zur Bewältigung von Ängsten und Angst machen denen Situationen leisten können. Baum: "Es gibt in der Schule des Lebens etwas zu lernen. Aber dieses Lernen kann kaum effektiv mit Hadern, Jammern, Ängsten und Sorgen geschehen. Darum gilt es, mit Vertrauen in die Lösungen, seien sie auch noch so sehr >im Nebel< verborgen, dies Aufgaben anzugehen." Baum redet die Probleme nicht kleiner. Er stärkt vielmehr das Selbstvertrauen und gibt aus verschiedenen Ansätzen der Angsttherapie methodische Schritte an die Hand.

"Unsere Kirche" Evangelische Wochenzeitung für Westfalen und Lippe 2/2005

Der Therapeut und Frauenarzt Jens Baum nimmt in seinem Buch "Keine Angst vor morgen" aus psychologischem und spirituellem Blickwinkel den Kampf gegen die Zukunftsängste auf. Auch er kritisiert die Medien mit ihren Gewalt- und Problemmeldungen, die zu einem "verzerrten" Bild der Wirklichkeit führen. Doch er beschreibt noch einen weiteren Wahrnehmungsfehler, nämlich die folgenschwere Formel: "Unbekanntes ist gefährlich. Die Zukunft ist unbekannt. Also ist Zukunft gefährlich." Baum empfiehlt eine Änderung der Blickrichtung. Anstatt bei den Problemen haften zu bleiben, sollte man an eine Lösung glauben. Er regt deshalb an, das Wort "Angst" durch den Begriff "Neugier" zu ersetzen. Voraussetzung der Angstbewältigung ist und bleibe jedoch das Grundvertrauen als der eigentliche Gegenpol der Angst. Nur mit Vertrauen lasse sich das Misstrauen gegenüber dem Leben abbauen, so Baum. Für den durch leidvolle Erfahrungen gegangenen Autor birgt das Universum ein "grenzenloses Reservoir der Liebe". "Dies ist die Liebe Gottes, in der ich diese Sicherheit und Geborgenheit finden kann."

Harald Mallas

Leserreaktion

"mit Interesse habe ich das Ihr Buch "Keine Angst vor morgen" verschlungen. Ich möchte Ihnen daher mitteilen, daß es mir seither die Kraft gibt, meine sehr schwierige Situation, die mit der Ihren von früher vergleichbar ist, zu meistern. Bei mir sind Anfang 2004 wirklich alle Probleme die man haben kann aus dem Nichts schlagartig aufgetaucht (Jobprobleme, Finanzielle Probleme, Psych. Probleme mit meiner Frau etc.) Zudem ist meine Frau sehr schwer psychisch krank. Also nochmals vielen Dank für die sehr guten Lebensregeln, die mir derzeit auf meinem Wege weiter helfen. "

Schaffhauser Nachrichten Freitag 18. Juni 2004, Region

Wenn Ängste und Sorgen akzeptiert werden, können sie eine Chance sein (Vortrag und Lesung)

Sachbuchautor und Arzt Jens Baum las aus seinem Ratgeber: «Keine Angst vor morgen». Mit anschaulichen Metaphern untermalte er die Erkenntnis, wie der Umgang mit Sorgen oder Ängsten in lähmende Sackgassen führt oder mit ganz anderen Lösungsstrategien Energien freisetzt. Wir brauchen diese Energien. Die Einsicht in die umfassende Gesetzmäßigkeit des Lebens lässt ein wunderbares Paradox begreifen: Wenn Ängste, Sorgen und Leiderfahrungen als natürlich akzeptiert werden, können sie einen als Chance weiterbringen.

Er nutze die Sensibilität, mit der er Unerfreuliches wahrnehme, um Dinge zu begreifen, um zu verstehen, wie «es» funktioniert. Das interessierte Anschauen der «Nebelwand» oder der Auswirkung all des Beängstigenden aus Nachrichten, Verlusten, Erfahrungen kann den fatalen «Kreislauf in die verkehrte Richtung» unterbrechen. Damit ermöglicht sich erst der Weg zur lösungsorientierten Zielsetzung. In Anbetracht seiner eigenen Biografie und auch als Arzt mit psychosomatischen Zusammenhängen vertraut, doziert Jens Baum nicht vom hohen Ross herab. Er bringt einen hohen Grad von Glaubwürdigkeit mit - etwas, das seine Ratgeberbücher zwar nicht zu Rezeptbüchern macht, sondern mit unseren Realitäten des Daseins in Zusammenhang stellt. Die These kann nicht heissen: «Ich habe keine Sorgen mehr.» Viel weiter führt vielmehr die Richtungsänderung zu einem sich tatsächlich bestätigenden Grundsatz: «Ich mache mir keine Sorgen mehr.» Denn wenn in Rückschau und Standortbestimmung mehr als achtzig Prozent individueller Ängste sich nicht erfüllten, aber gleichwohl viel kostbare Kraft banden, dürfte sich auch im Ausblick auf künftige Zeiten das Vertrauen in die Gesetzmäßigkeit des Lebens lohnen.

Auch im Referatteil stellte Jens Baum Fragen - und liess seine Zuhörerschaft selber Schlüsse ziehen. Wie baue ich mir den eigenen Ast, auf dem ich sitze? Welche Erfolge konnte ich denn verzeichnen, wenn ich negative Gefühle bekämpfte? Sind Gefühle die Folgen von Gedanken? Was geschieht, wenn ich das Negative gründlich ansehe? Wie eindringliche Gäste kommen Trauer, Erfahrung von Vertrauensmissbrauch, Krankheit und Leid auf uns zu. Nehmen wir sie in Empfang, so verbrauchen wir keine Energien für die letztlich erfolglose Abwehr. «Wo liegt die Bedrohung?», «Wie kann ich agieren?», «Ist es eine Chance, um daraus zu lernen?». Für den Psychologen und Gynäkologen hat aber das Vertrauen nichts mit Sorglosigkeit oder Gleichgültigkeit zu tun. Gemeint ist auch nicht, sich einfach einzureden oder einreden zu lassen, zu Ängsten bestehe kein Grund. Die verschiedenen Kapitel des Buches führen dazu, eine Bilanz der überflüssigen Ängste vorzunehmen und den Blick nach vorn zu richten. Wenn wir nicht durch die Wand können, gewinnen wir beim Zurücktreten den Ausblick auf einen anderen Weg zum Ziel. Halten wir am Negativen fest in der Annahme, die Mauer würde sonst auf uns einstürzen, bleiben unsere Kräfte gebunden. Das Streben nach einem Leben ohne Ängste heisst, die Polarität der Dinge anzunehmen. Dann kann das Leben als Mosaik mit allen Farbschattierungen in ganzer Schönheit erkannt werden.

Ursula Noser

Borromäusverein Bonn ("Buchprofile für die katholische Bücherarbeit")

Verständlicher und kompetenter Ratgeber, der dem Leser nachvollziehbare Strategien gegen die Angst vermittelt.

Ein Buch gefüllt mit Strategien gegen die Angst. Zunächst gibt es natürlich eine Form von Angst, die notwendig ist, um sich im Alltag zu schützen. Ängste dieser Art sind alltäglich und auch nicht unbegründet: Angst vor Verlust des Partners, des Arbeitsplatzes, Angst vor Krank-

heit oder Unfall, vor Gewalt und Terror. Natürliche Ängste können sich allerdings durch ein Fokussieren auf das Problem zu einer lähmenden Angstneurose entwickeln. Hierbei wird die Fähigkeit eingebüßt, neue Gedankenansätze und Lösungsstrategien zu finden. Schritt für Schritt zeigt der Autor Lösungsansätze zur Angstbewältigung auf. Ein Angelpunkt der Angsttherapie ist die Fähigkeit, Vertrauen zu entwickeln.

Das Buch ist verständlich geschrieben, es kann sowohl durch seine ansprechende Art wie durch die inhaltliche Kompetenz viele Leser ansprechen, die von Lebens- und Zukunftsängsten geplagt werden. Breit einsetzbar .

Doris Mettlach/Redaktion

„Unser Auftrag“, Würzburg

Zukunftsängste sind Bestandteil unseres Lebens geworden. Und das ist angesichts vieler realer Bedrohungs- und Risikofaktoren, die unseren Alltag überschatten, auch nicht verwunderlich. Der Autor, bereits bekannt durch sein Buch »Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht«, will uns unsere Ängste keineswegs ausreden und uns auch nicht zu einem allzeit positiven Denken überreden. »Angst«, meint er, »ist wie Durst. Erst der Durst führt zum Wasser.« Es geht ihm nicht um Rezepte der Angstvermeidung, sondern um Angstreduktion. Sie lässt sich gewinnen, indem wir Übertriebene Verzerrungen der Realität durch unsere Wahrnehmung erkennen und der einseitigen Angst eine polare Sicht des Lebens, die Licht und Schatten wahrnimmt, entgegensetzen.

Ein ebenso aktuelles wie hilfreiches Buch!

Pe

ekz-Informationsdienst

Der "ärztliche Therapeut" Jens.Baum ist auf die Bewältigung von Krisensituationen spezialisiert (vgl. "Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht": BA 6/02). Hier geht es ihm um Aufklärung über typische Ängste und Sorgen des Alltags, wie Angst vor Terrorismus und Naturkatastrophen oder auch existenzielle Ängste und Sorgen, wie Arbeitslosigkeit und Sozialabbau. Er versucht seinen Lesern zunächst den Teufelskreis der Ängste und Bedrohungen und seine Hintergründe zu erläutern, welche er vor allem in verzerrten Urteilen und Meinungen der Betroffenen sieht ("Nicht die Bedrohung selbst macht sie fertig, sondern wie Sie darüber denken").

Sein Lösungsansatz, bekannt aus der (Verhaltens-)Therapie: Nicht das Problem fixieren, sondern an eine Lösung glauben, die Angst weder verinnerlichen noch ignorieren, sondern sie aktiv ins Leben integrieren.

Wegen der leicht zugänglichen Diktion gern zur Bewusstseinsbildung und gegebenenfalls Verhaltensänderung empfohlen.

LK/HB: Obsen