

## Durch Hören verändern

24.05.2008, 17:41 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Arps-Verlag Ltd.*

---



Logo Arps-Verlag

Eine neue Hörbuch-Reihe gibt Hilfestellung bei Stress-Symptomen

Anspannung und Stress gehören für die meisten Menschen zum Alltag – fast könnte man sagen: zum guten Ton, gelten sie doch unsinnigerweise als Beweis für Leistung und Wichtigkeit. So kommt es zu seelischen Belastungen, die sich häufig summieren, ohne dass man sich dessen richtig bewusst wird. Irgendwann reagiert der Organismus dann mit mehr oder weniger beeinträchtigenden Krankheitszeichen – wie Schlafstörungen, Angstattacken oder einem "Burn-out-Syndrom".

Wer gegen solche Beschwerden mit Medikamenten ankämpft, ignoriert ihre Ursachen und tut sich somit keinen Gefallen. Dass es auch anders geht, bedarf kaum der Erwähnung: Die Zahl psychologischer Ratgeber in Buchform wächst stetig, und gemessen an ihrer Auflage müssten eigentlich alle Deutschen seelisch kerngesund sein. Aber wer hat schon so viel Zeit zum Lesen - und wer kann all diese Ratschläge behalten?

Einen neuen Weg geht seit einiger Zeit der Arps-Verlag in München: Die Reihe „Durch Hören verändern“ setzt auf Audio-CDs - basierend auf der Erkenntnis, dass keine noch so anschauliche Lektüre die Suggestivkraft der menschlichen Stimme ersetzen kann. Jeder weiß, dass ein Gespräch beim Arzt oder Psychotherapeuten anders wirkt als der Artikel, den man im Wartezimmer überfliegt. Aber noch lange nicht jeder sucht gleich Hilfe in einer Psychotherapie.

Die Hörbücher des Arps-Verlags setzen hier an: Sie bieten kompetente Hilfe zur Selbsthilfe. Kompakt, leicht verständlich und anschaulich aufgebaut, geben sie gezielte Anleitungen zum Umgang mit den verschiedensten seelischen und psychosomatischen Problemen. Dabei werden wissenschaftliche Erkenntnisse, klinische Erfahrungen und persönliche Tipps so miteinander kombiniert, dass der Hörer seelische Belastungen aus eigener Kraft abbauen und ihre Lebensqualität erhöhen kann.

Es gibt auch keine langen Wartezeiten. Der Hörer hat seinen Therapeuten zu jeder gewünschten Zeit „im Ohr“.

Die Reihe umfasst insgesamt zehn Themen – darunter die Bekämpfung von Angst- und Panik-Attacken, Schlafstörungen und Tinnitus sowie Anleitungen zu Autogenem Training, Atem- oder Muskelentspannung. Für die Inhalte zeichnen zwei renommierte Expertinnen verantwortlich: die Psychotherapeutin Dr. Christina Wiesemann und die Psychologin Antonia Arboleda-Hahnemann. Wer diese CDs für sich nutzt, kann also sicher sein, dass erprobtes Wissen dahintersteht: Die gleichen Strategien, die hier vermittelt werden, gehören auch in psychosomatischen Kliniken zum therapeutischen Repertoire.

(Kurzversion:)

Durch Hören verändern

Eine neue Hörbuch-Reihe gibt Hilfestellung bei Stress-Symptomen

Anspannung und Stress gehören für die meisten Menschen zum Alltag. Irgendwann reagiert der Organismus dann mit mehr oder weniger beeinträchtigenden Krankheitszeichen - wie Schlafstörungen, Angstattacken oder einem „Burn-out-Syndrom“.

Einen neuen Ansatz zur Überwindung solcher Beschwerden bietet seit einiger Zeit der Arps-Verlag in München: Die Reihe „Durch Hören verändern“ setzt auf Audio-CDs - basierend auf der Erkenntnis, dass keine noch so anschauliche Lektüre die Suggestivkraft der menschlichen Stimme ersetzen kann. Kompakt, leicht verständlich und anschaulich aufgebaut, geben die Hörbücher des Arps-Verlags gezielte Anleitungen zum Umgang mit den verschiedensten seelischen und psychosomatischen Problemen. Wissenschaftliche Erkenntnisse, klinische Erfahrungen und persönliche Tipps werden so kombiniert, dass die Hörer seelische Belastungen aus eigener Kraft abbauen und ihre Lebensqualität erhöhen können.

Die Reihe umfasst insgesamt zehn Themen - darunter die Bekämpfung von Angst und Panikattacken, Schlafstörungen und Tinnitus. Die gleichen Strategien, die hier vermittelt werden, gehören übrigens auch in psychosomatischen Kliniken zum therapeutischen Repertoire.

## **Portrait**

In den Hörbüchern des Arps-Verlages werden wissenschaftliche Erkenntnisse, klinische Erfahrungen und persönliche Tipps so kombiniert, dass Sie bestehende Belastungen abbauen und Ihre Lebensqualität erhöhen können. Diese Hörbücher bieten Ihnen kompetente Hilfe zur Selbsthilfe und neue positive Erfahrungen.

---

News-ID: 213579 • Views: 1729 (Stand: 26.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/213579/Durch-Hoeren-veraendern.html>