

Quelle:

www.lazarus.at/2021/03/02/neuer-blog-von-der-kunst-mit-angst-umzugehen

Neuer Blog: Von der Kunst, mit Angst umzugehen



Der Blog Artofangst.com wurde von der vielfach ausgezeichneten Journalistin und Ethnologin Gitti Müller (Bild) ins Leben gerufen, um Menschen dazu zu ermutigen, mit ihren Ängsten gesund umzugehen.

Er enthält Tipps, wie man Grübelspiralen stoppen kann, wie man Angst weg atmen kann und warum Angst nicht nur ein starkes, sondern auch ein stark machendes Gefühl sein kann.

>> [Im Gastbeitrag](#) erzählt sie, wie wir mit Angst besser umgehen können.