



Recensie voor Counselling Magazine (september 2014)

<http://www.counsellingmagazine.nl/nl/cm-actueel/recensies-counselling-magazine-september-2014-deel-1>

Ook verschenen in de Langedijk Consult [winternieuwsbrief](#) 2014 over het bouwen aan je mentale weerstand.



Zonder angst of zorgen

Verminder je piekeren stap voor stap

Helen Kennerly. Uitgeverij Nieuwezijds, 2011. ISBN: 978 90 5712 3467

Recensie door: Nannette de Boer, kwaliteitsadviseur, trainer en coach.

www.langedijkconsult.nl

Langedijk Consult, Schoenerstraat 73 1503 BB Zaandam 075-614.54.27

Negatieve gevoelens als angst, stress, nervositeit en spanning heeft iedereen wel eens. Soms hebben deze gevoelens echter zo'n grote invloed op de kwaliteit van je leven, dat ze je belemmeren in je dagelijks functioneren. Vermijden van situaties en ervaringen kan een tijdelijke oplossing zijn, maar verergert de problemen op de lange termijn.

"Zonder angst of zorgen" van psychotherapeut Helen Kennerly is een zelfhulpboek, waarmee de lezer, volgens de principes van de Cognitieve Gedrags Therapie (CGT), stapsgewijs de basisvaardigheden ontwikkelt om met spanningen om te kunnen gaan, met als resultaat meer zelfvertrouwen en een positievere kijk op zichzelf.

Het boek bestaat uit twee delen. In het eerste deel beschrijft Kennerly het ontstaan en de kenmerken van verschillende angstproblemen en geeft ze de lezer inzicht in de manieren van (doem)denken die deze angstproblemen in stand houden.

In het tweede, praktische, deel van het boek behandelt de auteur vijf vaardigheidstrainingen die de lezer helpen onderzoeken welke aanpak en verandering van denken en gedrag voor hem of haar het meest effectief zijn. Als hulpmiddel om dit snel en eenvoudig in kaart te brengen, wordt de lezer aangeraden gedurende enige tijd een dagboek bijhouden. Voorbeelden van verschillende dagboeken bevinden zich achterin het boek.

"Zonder angst of zorgen" bevat 205 pagina's en 12 hoofdstukken die zijn verdeeld in korte subonderwerpen. Deze indeling, de toegankelijke schrijfstijl, concrete voorbeelden en eenvoudige schema's maken dit zelfhulpboek gemakkelijk leesbaar en daarmee geschikt voor een breed publiek. Als kers op de taart brengt Kennerly aan het eind van iedere vaardigheidstraining alle mogelijke tegenwerpingen van lezers aan de orde en weet ze deze op een begripvolle doch resolute wijze te weerleggen. Hiermee geeft ze de lezer dát steuntje in de rug dat nodig is om door te zetten om zijn of haar doel te bereiken.