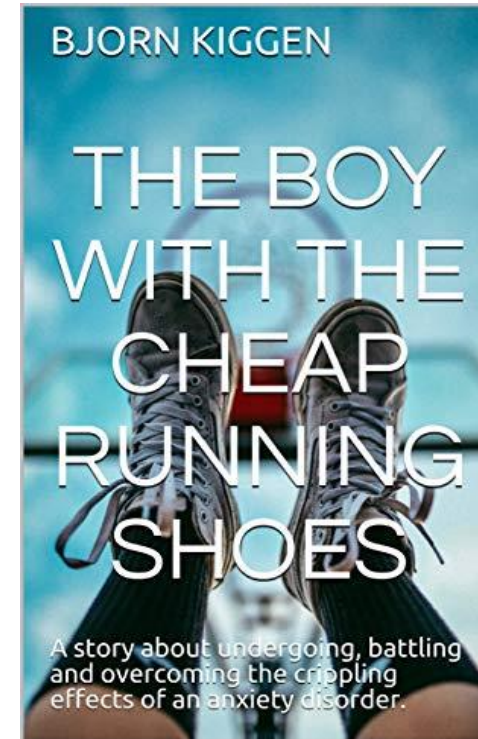
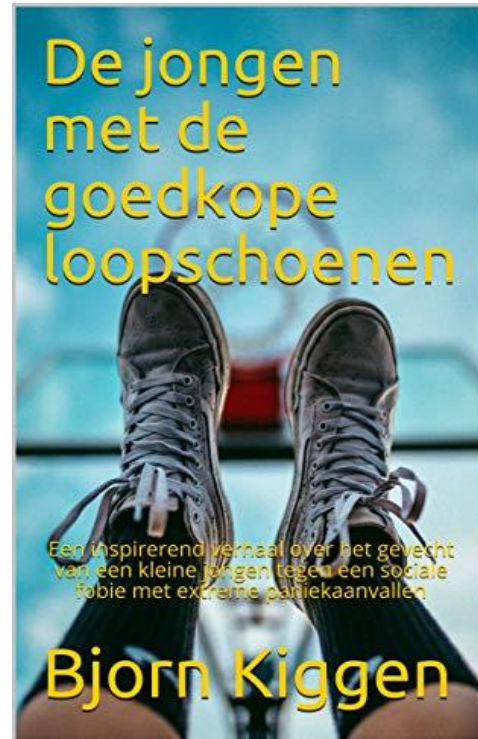


SAMENVATTING VOOR DE PERS & BIBLIOTHEKEN

-

EEN AUTOBIOGRAFISCH ZELFHULBOEK



Paniekaanvallen, angsten en fobieën

INHOUD – MIJN VERHAAL ALS ZELFHULPBOEK

KIND MET EEN
SOCIALE FOBIE EN
STERKE
PANIEKAANVALLEN

ISOLATIE EN
UITZICHTSLOZIGHEID

DOOD OF LEVEN

TERUGKRABBELEN



CARRIERE IN HET
BUITENLAND

PERSOONLIJK
GELUK

HOOP
TIPS & TRICKS

MIJN MISSIE

ERVOOR ZORGEN DAT NIEMAND DEZELFDE WEG OPGAAT ALS IK DOOR:

- SLACHTOFFERS VROEG GENOEG EEN UITWEG TE LATEN ZIEN
- OUDERS / PARTNERS/LERAARS DOEN TE BEGRIJPEN WAT ER ZICH AFSPEELT
- HOOP TE GEVEN DAT ALLES BETER WORDT



ALLE WINST VAN HET BOEK GAAT NAAR EEN GOED
DOEL

RECENCIES EN VERSIE

The Boy with the Cheap Running Shoes: A story about undergoing, battling and overcoming the crippling effects of an anxiety disorder. (English Edition) Kindle Ausgabe

von Bjorn Kiggen (Autor) | Format: Kindle Ausgabe

★★★★★ 8 Sternebewertungen

 Johanna A.

★★★★★ **Powerful**

Rezension aus Deutschland vom 1. Juni 2020

Verifizierter Kauf

Inspiring, powerful and brutally honest. Highly recommending it.

 Lars

★★★★★ **Great Personal Book**

Rezension aus Deutschland vom 5. Januar 2020

Verifizierter Kauf

Very personal, open and detailed book about the complex topic of social anxiety! Bjorn brings clear personal examples and provides pragmatic advices. These helped me establishing positive daily routines in my life.

 E.A.

★★★★★ **Eine ehrliche und mutmachende Lebensgeschichte**

Rezension aus Deutschland vom 20. Mai 2020

Das Buch beschreibt aus meiner Sicht sehr gut, wie Angststörungen beim Autor entstanden sind und sich manifestiert haben. Der lange Weg raus aus der Krise hin zu einer beherrschbaren Normalität wird dabei nicht als Helden-Geschichte inszeniert, sondern immer aus dem Blickwinkel eines Betroffenen, der sich durch alle Phasen durchquälen und um jeden Fortschritt kämpfen musste. Der Autor hat seine Lebensgeschichte kompakt, packend und authentisch in diesem Buch darstellen können. Klare Empfehlung.

 Robert S. [redacted]

★★★★★ **Für manche ein Spiegel seiner selbst**

Rezension aus Deutschland vom 10. April 2020

Das Buch beschreibt, was viele von uns unausgesprochen mit sich tragen...manchmal ein Leben lang. Für mich selbst gab es viele „Aha“-Erkenntnisse während des Lesens. Die Angst begegnet uns in so vielen Bereichen und hat so viele Facetten, daß zumindest ich dachte, dies sei ganz normal.

Das Buch gibt Hilfestellungen, welche ins tägliche Leben integriert werden können

Ich bin wahrlich nicht der typische Leser von Büchern, aber dieses Buch hat einen leichten, umgangssprachlichen Text welcher Spaß und Interesse weckt.

Meine absolute Empfehlung, um Angstzustände zu verstehen und um besser im Leben bestehen zu können.

 H.O. [redacted]

★★★★★ **Highly recommended**

Rezension aus Deutschland vom 28. Juni 2020

Verifizierter Kauf

I have read this book in one go because it was so moving and gripped me by the throat straight away. Bjorn, the author but also the lead figure in this self help book, takes you on a journey through his life dealing with a social phobia that started when he was just a child. You witness directly how his life is becoming smaller and smaller because of panic attacks which eventually ends up in a situation where there is nothing left in his life. Isolated in his house after dropping out of university and no friends to talk to, Bjorn needs to make a drastic decision just before turning 20. He then shows you the way back into society and finally achieving things that were so far away at one point. But he needs to go through one more phase, maybe even more difficult than the first one, to come to grips with his past.

What I really liked:

The fact that the author is very honest and doesn't cover up anything. He shows you that you need to accept our past before really moving on.

The tips and tricks in the last part of the book. They help me a lot. This is also a part of the book that is meant for a lot of people and not just for people with phobias.

RECENCIES NL VERSIE - Facebook

Michael [REDACTED]

Bjorn Kiggen Boek gelezen. Doe je goed man. Sterk opgeschreven. Je hebt een goed geheugen overigens dat je nog veel kan herinneren. Anders babbelen we weer eens ? Groetjes

Els [REDACTED]

Ik heb het boek uitgelezen. Chapeau! Een aanrader!

Dag Bjorn, ik heb net je boek uit. Ik heb het in 1 ruk uitgelezen. Goed gedaan ik vind het echt knap van je. Ik denk echt dat dit boek een hart onder de riem kan zijn voor mensen met paniekaanvallen of depressies.

Ik heb het opgehaald. Ik zou ook graag 1 boek kado geven aan iemand. Kan ik er nog 1 bestellen?

Bjorn, mijn vriendin was net hier toen jij het boek hebt gebracht en we zouden graag 2 extra boeken bestellen. Hans

Ik realiseer me dat dit wel een hele lange feedback is 😂 ben heel blij je verhaal gelezen te hebben en hoop dat het ons allemaal lukt om er samen voor te gaan. Maar vooral dat Laura jouw tools gaat gebruiken en net gelijk jou uiteindelijk toch haar plaatsje gaat vinden .. Super hoe je het gedaan hebt !!! Je mag zo trots zijn op wat je overwonnen en bereikt hebt en proficiat met je boek !!! Hier gaan veel mensen iets aan hebben.

Groetjes Veerle

Dag Björn, ik heb je boek in een ruk uitgelezen, ik kon er gewoonweg niet mee stoppen..... Knap man, heel knap hoe sterk je nu in het leven staat..... Uiteindelijk komt altijd alles goed met vallen en opstaan, maar dat is het leven.... toch!! Heel veel geluk en succes nog.

Dag Bjorn, ik heb je boek gisteren in één keer uitgelezen.
Heel moedig om zo een persoonlijk verhaal te brengen, dat van heel veel zelfinzicht getuigt.
Ik vond het niet enkel inhoudelijk interessant (zoals verwacht) maar ook (verrassend!) sterk geschreven en heel intelligent gestructureerd zodat je tot op het einde met spanning blijft lezen.
Zoals je zelf schrijft draagt iedereen z'n eigen baggage mee, dus ik denk dat veel mensen iets aan dit boek zullen hebben.
En voor jezelf moet het ook wel een hele opluchting zijn. Geniet maar van je succes en je geluk met je familie! Groetjes, Nathalie

Ik ben net klaar met je levensverhaal en ik vind het echt moedig om de lezer een bijna onbeperkte inkijk te geven in je leven. Je hebt ook een erg vlotte pen en ik denk da je er goed in geslaagd bent psychisch lijden herkenbaar te maken, ook voor wie daar niet direct mee te maken heeft.

Gerda B [REDACTED]

Echt de moeite waard om te lezen !!
Bewonderingswaardig hoe de kleine jongen vecht en als volwassene overwint !!
Wat een levensverhaal !! Een aanrader !!
Bjorn 👍👍👏👏👏 bedankt !! Het zal voor velen een grote steun zijn !!!

Ik moet het stuk van het herstel nog lezen maar het andere stuk heeft me zeker al bewust gemaakt van het feit dat dit bij kinderen kan spelen. Ik ga er dus zeker dingen uit meenemen.

Ik vind het superknap hoe je nu in het leven staat. Hoedje af!

Groetjes Bieke

RECENCIES NL VERSIE – Standaard Boekhandel



Hamal M. Geverifieerde reviewer

18/08/20



Een aanrader

Ik heb het boek besteld omdat mijn schoondochter hetzelfde meemaakt. Ik en mijn vrouw hebben het op dezelfde dag in één ruk uitgelezen. Daarna aan onze zoon bezorgd. Deze was zo tevreden dat wij nu ook wisten wat er bij zijn thuis afspeelde. Het is echt een goede hulp voor iedereen die er mee te maken heeft.



Tony Geverifieerde reviewer

16/08/20



Uit zijn as verzezen...

De auteur beschrijft hoe hij als kind stilaan gevangen geraakte in zijn zelfgemaakte web van angsten. Je zou het luchtig Ikea-angsten kunnen noemen als ze niet zo verwoestend waren voor het opgroeiende kind. En Bjorn is niet alleen. Onschuldige, lachende kindergezichten verbergen soms verlamme angsten. Dit boek is een hart onder de riem van wie zich hierin herkent en een absolute aanrader voor wie met jongeren werkt. Haal diep adem voor je eraan begint want je leest het in één adem uit. [Lees minder](#)



Linda Geverifieerde reviewer

16/08/20



De jongen met de goedkope loopschoenen.

Aangrijpend verhaal met een goed einde. Het boek houdt je vast en neemt je mee naar de jeugdijaren van de schrijver en hoe hij op latere leeftijd leerde omgaan met zijn angststoornis. Nooit opgeven is de boodschap, ook al lijkt er soms geen uitweg meer.

RECENCIES NL VERSIE – Standaard Boekhandel



Fientje Geverifieerde reviewer

16/08/20



Heel goed boek

Dankzij dit boek zullen mensen met dezelfde angsten zeker begrip kunnen vinden en een steun die ze kan helpen met hun angsten om te gaan.

Björn Kiggen heeft zijn leefwereld op een heel rake manier op papier weten te zetten waardoor de lezer zich goed kan inleven in de gebeurtenissen die deel uitmaken van zijn jongere leven.

Was deze review nuttig? 0 0



Veerle Geverifieerde reviewer

16/08/20



Aanrader !

Het verhaal neemt je mee doorheen de moeilijke periode en de strijd van de auteur om in de samenleving mee te draaien. Bjorn kan zomaar je buurjongen/meisje zijn of mss zelfs een van je kinderen zijn .. dezer tijd kampen veel kinderen, jongeren en volwassenen met dit probleem. Ook vanuit het standpunt als mama/papa is dit een heel interessant boek. Zo krijg je inzicht en begrip in de problematiek maar vooral ook manieren om hiermee om te gaan.

Binnen ons gezin bracht het vooral duidelijkheid en meer nog, eindelijk een nieuwe weg naar gespecialiseerde hulp !! [Lees minder](#)

Meer recencies te vinden op de [webpagina](#)
van de Standaard Boekhandel

...



nog niet genoeg is een smakelijk interview over
Recepten uit Limburg . Radio LRM, zondag na Evert
Masthoff vanaf 10.00u , grenzeloos, verrassend en
vertrouwd!



REGIO - Bjorn Kiggen groeide op in Kaulille en had als kind erg veel last van paniekaanvallen. Zo erg zelfs dat deze aanvallen zijn leven bijna compleet verwoest hadden toen hij de leeftijd van 19 bereikte.

Toch vond Bjorn de kracht en de moed om uit deze situatie te komen en ondertussen heeft hij zowel privé als in zijn carrière geluk gevonden. Onlangs vond hij de tijd om zijn strijd vast te leggen in de vorm van een boek. "Ik doe dit om anderen moed te geven en ze te laten beseffen dat hoe slecht het ook met je gaat, het altijd beter kan worden!" aldus Bjorn. "Bovendien geeft dit boek ouders en familieleden van personen die te maken hebben met angststoornissen een kijk in de wereld van iemand die hieraan lijdt. Mijn missie is te voorkomen dat jongeren en volwassenen hetzelfde moeten meemaken als ik." Bjorn Kiggen is

afkomstig uit Kaulille maar woont al jarenlang met zijn vrouw en twee zonen in het Duitse Hamburg. Het zelfhulpboek 'De jongen met de goedkope loopschoenen' is verkrijgbaar via Amazon.com of stuur een mailtje naar bjornkiggen@hotmail.com. De winst van het boek gaat naar een goed doel.



WWW.CMWEERT.NL

BOEKDETAILS

	The boy with the cheap running shoes	De jongen met de goedkope loopschoenen
Uitgeverij	Amazon	Amazon
Startdatum	Dec 2019	25.5.2020
Type boek	Paperback E-book	Paperback E-book
Landen	AU, BR, CA, DE, ES, FR, IN, IT, MX, NL,UK, USA	
Exemplaren verkocht (19.8.2020)	90	110
ISBN	9781674274591	9798648560222
Link Amazon	<u>Webshop</u>	<u>Webshop</u>
Link Standaard Boekhandel	<u>Webshop</u>	<u>Webshop</u>

BIBLIOTHEEK OVERZICHT

(Activiteit sinds juni 2020)

	The boy with the cheap running shoes	De jongen met de goedkope loopschoenen
BE: Hasselt		2x
NL: Rotterdam centraal		1x
BE: Antwerpen, Bocholt, Hamont, Heist op den Berg, Herk de Stad, Heusden-Zolder, Ichtegem, Jette, Lanaken, Maasmechelen, Pelt, Sint-Gillis Waas, Tienen, Wilrijk		1x
BE: Bree	1x	1x

BIBLIOTHEEK PARTNERS



DE AUTEUR



Naam	Bjorn Kiggen
Geboren	Kaulille, 1978
Tijd in België	1978-2004
Woonachtig	Hamburg sinds 2006
Familie	Duitse vrouw 2 zoontjes (8 en 5)
Werkervaring oa	Hapag Lloyd, UK + DE Airbus, DE Jungheinrich, DE
Huidige functie	Sr. Manager hoofdkantoor Jungheinrich.
Netwerk	<u>Linkedin</u>
Contactmogelijkheden	004917642008832 bjornkiggen@hotmail.com