

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	11
Formen der Angst	15
Von einem der auszog, das Fürchten zu lernen – die Programmierung in deiner Kindheit	47
Lebe mutig deine Bestimmung – Numerologie	63
Traumabewältigung und Traumaübungen	91
Der große Angstnerv	103
Wie dein Darm deine Angst steuert	121
Engel schützen dich – die Power deiner Ahnen	133
Beziehungen: Wer verliebt sich: Du oder deine Angst?	141
Der Körper ist geronnener Geist, oder: Der Inhalt bestimmt die Hülle	149
Die globale Angst und wie du ihr entkommst	157
Angstfrei leben: Wie Meditation dein Unterbewusstsein stärken kann	163
Mutaufbruch – hinein in dein angstfreies Leben	175