

INHALT

Einleitung: Angst ist ein Tor	1
Brasilien: Meine Einführung in die Angst	3
Ein Wegweiser durch Ihre Ängste	7
Die wichtigsten Schlüsselbegriffe	10
Die Aufforderung zu reifen	12
Teil I: Ängste und ihre Botschaften	15
 1. Definition von Ängsten und die Aufforderung, sich nach innen zu wenden	17
Symptome von Ängsten	20
Ursachen von Ängsten	23
Ängste sind kein Hau-den-Maulwurf-Spiel	28
Vier Schlüsselfaktoren: Neugier, Mitgefühl, innere Ruhe und Dankbarkeit	29
 2. Kulturell bedingte Erwartungen, die Ängste erzeugen	39
Der Mythos des Normalen	40
Die Erwartung von Glück	44
Es gibt keine Antworten – nur Wegweiser zur Weisheit	46
Menschlich sein	49
 3. Hindernisse auf dem Weg zur Heilung	55
Die Eigenschaften des Widerstands	55
Verantwortung: Der Schlüssel zur Transformation	62
Einen liebenden inneren Elternteil entwickeln	62

Der Notausgang Perfektion – eine Methode, sich der Verantwortung zu entziehen	66
Die Zeitachse der Heilung	69
4. Transitionen	71
Die drei Phasen einer Transition	73
Transitionen, über die man in unserer Kultur nicht redet	74
5. Monate und Jahreszeiten	83
Sich an den Rhythmus des Jahres anpassen	83
Herbst: Die Jahreszeit des Loslassens	85
Winter: Die Jahreszeit der Stille und der Dankbarkeit	88
Frühling: Die Jahreszeit der Wiedergeburt	96
Sommer: Die Jahreszeit des Feierns	99
6. Die Verletzlichkeit des Seins im gegenwärtigen Moment	102
Keine Fluchtmöglichkeit vor dem Leben	103
Die Angst davor, sich zu gut zu fühlen	106

TEIL II: DIE VIER REICHE DES SELBST . . . 113

7. Der Platz am Kopfende des Tisches	115
Die Qualitäten eines liebevollen inneren Elternteils	116
8. Das Reich des Körpers	121
Die körperlichen Symptome von Angstzuständen	122
Niedriger Blutzucker und Angstzustände	124
Ernährung und Angstzustände	126
Alkohol und Ängste	128
Bewegung	130
Schlaf	132
Hormone	133

9. Das Reich der Gedanken	136
Intrusive Gedanken und die kognitiven Manifestationen von Ängsten	136
Zugang zum Entscheidungspunkt finden	139
Die Urteilstatkraft trainieren: Was auch immer Sie gießen, wird wachsen	142
Die Metaphern, die sich hinter aufdringlichen Gedanken verbergen	148
Leben mit Unsicherheit: Der Ruf aufdringlicher Gedanken	153
10. Das Reich der Gefühle	158
Ängste sind ein Platzhalter für Gefühle	160
Die Gewohnheit, Schmerzen ein Leben lang zu vermeiden	163
Früher und alter Schmerz	166
Stellen Sie sich Ihren Ängsten	172
Elementare menschliche Gefühle: Langeweile und Einsamkeit	174
11. Sehnsucht	181
Ur-Sehnsucht versus sekundäre Sehnsucht	181
Die Leben, die wir nie leben werden	185
Die Weisheit der Sehnsucht	188
12. Das Reich der Seele	191
Die Quelle des Seins	191
Die Bedeutung gesunder Rituale	195
13. Wenn Ängste heilen	199
Ängste und Leere	199
Die Früchte der Arbeit	202

Teil III: Beziehungen	205
14. Die Verletzlichkeit von Beziehungen	207
15. Die romantische Beziehung	211
Was sind Beziehungsängste?	212
Was ist gesunde Liebe?	214
Liebe bedeutet nicht die Abwesenheit von Angst	220
Schlüsselkonzepte zum Verständnis von Beziehungsängsten: Projektion und der Verfolger-Distanzierer-Konflikt	224
16. Kinder erziehen im Zeitalter der Ängste	231
Sorgen sind Bestandteil des Elternseins	232
Drei Mittel gegen Ängste: Dankbarkeit, Einfühlungsvermögen, langfristiges Denken.	235
Kindern helfen, die unter Ängsten leiden	241
Voll und ganz geliebt	245
Epilog	249
Danksagungen	251

Anhang

Anhang A	253
Warnsignale in Beziehungen	253
Anhang B	255
Zwei Möglichkeiten, Tagebuch zu führen	255
Empfehlungen zum Weiterlesen	263
Über die Autorin	266