

Inhalt

Vorwort	9
Teil I Angst – Wie sie entsteht, sich bemerkbar macht und am Leben erhalten wird	19
1 Das Wesen der Angst	19
2 Die wahre Ursache für unsere Gefühle	29
3 Ein Überblick über die Ursachen der Angst	45
4 Die Phasen des Umlernens	53
5 Der Kreislauf der Angst: Angst wegen der Angst	59
6 Angst und ihre Berechtigung	61
7 Die Macht unserer Vorstellungen	71
8 Alltagsstrategien der Angstabwehr	76
9 Einnahme von Beruhigungsmitteln und Medikamenten	86
Teil II Grundsätzliche Strategien der Angstbewältigung	93
10 Wie du deine Angst in den Griff bekommen und überwinden kannst	93
Teil III Grundformen der Angst	141
11 Angst und ihre Erscheinungsformen	141
12 Platzangst mit und ohne Panikstörung	145
13 Die Panikstörung und die Angst vor der Angst	171
14 Die Angst vor Dingen und Örtlichkeiten (Phobien) ..	183
15 Soziale Phobie	200
16 Die generalisierte Angststörung	220
Teil IV Eine neue Lebensphilosophie entwickeln	231
17 Positive Einstellungen führen zu positiven Gefühlen	231
Schlusswort	248
Anhang	250