

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Teil I    Angst – Wie sie entsteht, sich bemerkbar macht           und am Leben erhalten wird .....</b>	<b>19</b>
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
<b>Teil II    Grundsätzliche Strategien der Angstbewältigung ....</b>	<b>93</b>
10    Wie du deine Angst in den Griff bekommen und überwinden kannst .....	93
<b>Teil III   Grundformen der Angst .....</b>	<b>141</b>
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
<b>Teil IV   Eine neue Lebensphilosophie entwickeln .....</b>	<b>231</b>
17    Positive Einstellungen führen zu positiven Gefühlen .....	231
<b>Schlusswort .....</b>	<b>248</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>250</b>