

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Übersetzers	7
Einführung: Sie sind nicht allein	9
Teil 1: Wahrnehmen	13
Mythen um das Thema Angst	15
Angst wahrnehmen als das, was sie ist	25
Die Kosten des Kampfes gegen die Angst	30
In Kontakt mit mir selbst	44
Im Hier und Jetzt	45
Die Wahrnehmung scharfen	46
Kontrolle ist das eigentliche Problem	51
Die Beziehung mit der Angst neu gestalten	54
Ihre Wahl, Ihr Handeln, Ihr Lebensweg	69
Bereitschaft	71
Die Angst freundlich in den Händen halten	73
Ihr Beobachter-Ich	75
Der Himmel sein	81
„Ich bin“	88

Teil 2: Zulassen	93
Nichts als Worte	95
Der alles bewertende Verstand	100
Sich der Angst stellen	102
Wenn die Angst ein Juckreiz wäre	105
Den Kampf aufgeben	107
Es ist menschlich, Gefühle zu haben	111
Die Grenzen der Kontrolle spüren	116
Was wirklich zählt	118
Sie tun dies nicht zum ersten Mal	125
Sich in der eigenen Haut wohlfühlen	128
Mit Empfindungen arbeiten	132

Teil 3: Tun	137
Den Nordstern finden	139
Ihr Nordstern in verschiedenen Lebensbereichen	142
Leben Sie Ihre Werte?	151
Das eigene Leben gestalten	155
Der Angst mit Mitgefühl begegnen	162
Ein Freundlichkeitsmantra finden	166
Werte und Ziele	168
Umgang mit Barrieren	173
Frieden schließen mit einer schwierigen Vergangenheit	179
Umgang mit alten Verletzungen	182
Der Film Ihres Lebens	186
Sich auch in angstvollen Momenten von Werten leiten lassen	193
Ein letztes Wort an die Angst	199
Wahrnehmen, zulassen, tun	200

Die Autoren	201
------------------------------	-----