

# Inhalt

Vorwort	5
Teil 1: Angst und Panik verstehen	9
So unterschiedlich können Ängste sich zeigen	11
Panikattacken	13
Phobien	17
Generalisierte Angststörung	18
Was geschieht bei Angst?	21
Unser Nervensystem	22
Die Symptome der Angstreaktion	27
Symptome des Körpers	28
Symptome der Seele	31
Was wir fühlen ist wichtig	39
Verdrängen Sie nicht Ihre Gefühle	40
Ängste annehmen	42
Der Konflikt hinter der Angst	44
Einige Gedanken zu Konflikten	47
Der Blick der Anderen	51
Die Angst vor der Angst	55
Liebe	59
Die Angst vor dem Tod	63
Ein Wort zu Medikamenten	67
Teil 2: So bewältigen Sie Ihre Ängste	71
Legen Sie los!	73
Sie haben viel zu gewinnen	75
Verändern Sie Ihre Gedanken in fünf Schritten	77

Arbeiten Sie mit Ihrer Vorstellungskraft	85
Sagen Sie Stopp!	85
Kehren Sie die Vorstellung um!	86
Sich mit dem Leben verbinden	89
Die richtigen Fragen stellen	91
Die beruhigende Herzatmung	95
EFT – eine wirksame Hilfe bei Ängsten	99
So wenden Sie EFT an	104
Ein Beispiel aus der Praxis	116
Klopfen mit allgemeinen Ängsten	122
Phobien auflösen	127
Flugangst	131
Vortragsangst	132
Schnelle Hilfe bei Panikattacken	135
Sich bewegen macht glücklich und angstfrei	139
Meditation	143
Anleitung zum Meditieren	145
Energiespaziergang – die eigene Geschichte loslassen	151
Weitere hilfreiche Tipps bei Ängsten	153
Nahrungsergänzungsmittel	159
Vitamin D	159
Magnesium	163
Omega-3-Fettsäuren	169
Progesteron	173
Mein Weg aus der Angst	177