

Inhalt

Einleitung	9
<i>Was ist eine Hochfunktionale Angststörung (HFA)?</i>	10
<i>Wie dieses Buch funktioniert</i>	14

TEIL 1 VERLERNEN

Schritt 1	Entdecke Verhaltensmuster und enthülle dein wahres Selbst	21
	Hochfunktionale Angststörung verstehen	23
	HFA und erhöhte Empfindsamkeit	25
	Unser verborgenes Selbst	28
	HFA und die Angst vor Ablehnung	35
	Wissen, wer wir sind	38
	Die Symptome von HFA	41
	Die zwei Seiten von HFA-Verhalten	57
	<i>Zusammenfassung Schritt 1</i>	78
Schritt 2	Analysiere Verhaltensmuster, entdecke deine Überzeugungen und stelle dich deinem Schatten	79
	Zurückblicken, um nach vorn schauen zu können	80
	Die beiden Seiten zusammenführen	83
	Warum Kindheitserfahrungen wichtig sind	91

Unsere Grundüberzeugungen	95
Bindungstheorie	98
Bindungsstile	103
Die Maslow'sche Bedürfnishierarchie	109
Unsere Bedürfnisse und HFA-bedingter Perfektionismus	112
Auf dem Weg zu Wahrhaftigkeit	114
Es allen recht machen wollen	117
Das wahre Selbst entdecken	122
Der Pfad zur Selbsterkenntnis	125
<i>Zusammenfassung Schritt 2</i>	129

TEIL 2 LERNEN

Schritt 3	Bemühe dich um einen neuen Zugang zu dir selbst und überwinde deine Ängste	133
	Die Logik hinter unseren Verhaltensmustern verstehen	135
	Der HFA-Erste-Hilfe-Kasten	140
	<i>Zusammenfassung Schritt 3</i>	169
Schritt 4	Akzeptiere Empfindsamkeit und gewinne Selbstvertrauen zurück	171
	Empfindsamkeit Raum geben	172
	Mit Empfindsamkeit umgehen	175
	HFA und gesunde Grenzen	181
	Durch Angst geprägtes Denken neu ausrichten	198
	Mit Gefühlsausbrüchen umgehen	201
	Wie Selbsterkenntnis Verlust und Trauer aufzeigt	203
	Die Kraft der Pause	207
	<i>Zusammenfassung Schritt 4</i>	209

Schritt 5	Entwickle Mitgefühl für dich selbst	211
	Einen eigenen Code fürs Leben schreiben	213
	Zwölffache Power: Ein Dutzend Möglichkeiten, aufzublühen und zu gedeihen	214
	<i>Zusammenfassung Schritt 5</i>	262
	<i>Schlussbetrachtung</i>	263
	<i>Dein Vertrag mit dir selbst</i>	265
	<i>Dank</i>	266
	<i>Anmerkungen</i>	268
	<i>Register</i>	269