

# Inhalt

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

## TEIL 1 VERLERNEN

<b>Schritt 1 Entdecke Verhaltensmuster und enthülle dein wahres Selbst</b>	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
Zusammenfassung Schritt 1	78
<b>Schritt 2 Analysiere Verhaltensmuster, entdecke deine Überzeugungen und stelle dich deinem Schatten</b>	79
Zurückblicken, um nach vorn schauen zu können	80
Die beiden Seiten zusammenführen	83
Warum Kindheitserfahrungen wichtig sind	91

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

## **TEIL 2 LERNEN**

<b>Schritt 3 Bemühe dich um einen neuen Zugang zu dir selbst und überwinde deine Ängste</b>	133
Die Logik hinter unseren Verhaltensmustern verstehen	135
Der HFA-Erste-Hilfe-Kasten	140
<b>Zusammenfassung Schritt 3</b>	169
<b>Schritt 4 Akzeptiere Empfindsamkeit und gewinne Selbstvertrauen zurück</b>	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
<b>Zusammenfassung Schritt 4</b>	209

<b>Schritt 5</b>	<b>Entwickle Mitgefühl für dich selbst</b>	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