

INHALT

Prolog	15
Die Wunderfrage	21
Ursachen und Auslöser für Angst und Panik	23
Die Angst verstehen	26

GEDANKEN 29

1. Ich bin meiner Angst nicht hilflos ausgeliefert	31
2. Nur wenn ich mein Ziel kenne, finde ich den Weg	38
3. Wahrscheinliches ist wahrscheinlich!	43
4. Ich nehme meine schwarze Brille ab	49
5. Ich programmiere mich neu – auf Vertrauen statt Angst	55
6. Vergleiche mit anderen verderben mir mein Glück	61
7. Ich bleibe dort, wo meine Füße sind	65
8. Ich kann, ich will, ich werde!	69
9. Hallo, Angst, komm doch herein!	73
10. Ich muss nicht alles glauben, was ich denke	77
11. Liebe Angst, du kannst mir gar nichts tun!	81

KÖRPER 85

12. Mein Körper will leben	87
13. Ich schaue hinter oder über das Symptom hinweg	93
14. Das Gegenteil von Angst ist nicht Mut, sondern Vertrauen	99
15. Ich kann nicht hellsehen	104

- 16. Ich repariere den Feuermelder 110
- 17. Ich überfordere mich nicht selbst! 113
- 18. Ich spüre die Angst und mache es trotzdem 117
- 19. Ich kann die Angst-Welle surfen 123
- 20. Die Angst flüstert, bevor sie schreit 127
- 21. Ich tue das, was MIR guttut 130
- 22. Gefühle wollen gefühlt und nicht gedacht werden 134

SEELE 141

- 23. Was ist mir wichtiger als die Angst? 143
- 24. Ich hole mir meine Macht zurück 147
- 25. Es ist okay, Angst zu haben 154
- 26. Ich kann das auch allein schaffen 159
- 27. Meine Zukunft ist keine automatische Verlängerung
meiner Vergangenheit 164
- 28. Ich treffe Entscheidungen aus Liebe
und nicht aus Angst 169
- 29. Wessen Angst ist das eigentlich? 174
- 30. Das ist mir jetzt einfach mal egal! 179
- 31. Je größer meine Angst, desto weniger lebe ich,
wie ich leben möchte 183
- 32. MUSS ich, oder WILL ich? 187
- 33. Auf jede dunkle Nacht folgt ein heller Morgen 192

Epilog: Gib deiner Angst nicht zu viel Raum! 197

BONUS-TOOLS 199

**BONUS 1: Zehn Tools, die dir in akuten Angst-
und Panik-Situationen helfen können 201**

**BONUS 2: Zehn Tools, die das Nervensystem
langfristig beruhigen 209**

**BONUS 3: Quick-Tipps für bestimmte Angst-Situationen
zum Nachschlagen 223**

ANHANG 231

Das Buch auf einen Blick 232

Über die Autorin 233

Heilungswege sind individuell 235

Therapie und Behandlung – wer kann mir helfen? 239