

# 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**