

INHALT

Vorwort.	7
Kapitel: 1. Was ist Angst?	
<i>Warum wir uns fürchten und was daran sogar gut ist.</i>	12
Kapitel: 2. Die Angst und dein Körper	
<i>Wie eine Angstreaktion entsteht</i>	19
Kapitel: 3. Angststörungen	
<i>Wenn Angst krank macht</i>	35
Kapitel: 4. Achte auf deine Gedanken!	
<i>Wie unsere Gedanken und Gefühle unser Verhalten prägen</i>	52
Kapitel: 5. Ordnung ins Gedankenchaos bringen	
<i>Bewertungen erkennen und verändern</i>	69
Kapitel: 6. Neue Routinen entwickeln	
<i>Gedankliche Neuausrichtung als Schutz vor Angst.</i>	84
Kapitel: 7. Wie denkst du eigentlich so?	
<i>Ungünstige Denkstile verstehen und verändern</i>	93
Kapitel: 8. Die Vermeidungs-Falle	
<i>Vom Vermeiden ins Überwinden kommen.</i>	113
Kapitel: 9. Ran ans Eingemachte! – Die Konfrontation	
<i>Ängste praktisch überwinden.</i>	129
Kapitel: 10. Das Notfall-Kofferchen gegen Angst	
<i>Rückfallprophylaxe und Vorsorge für künftige Angstattacken</i>	152
Nachwort	165
Anhang	167
<i>Einen Therapieplatz finden</i>	167
<i>Bibelstellen gegen Angst.</i>	167
Dank	171