

# Inhalt

Erste Schritte aus der Angst	7
1. Angst – Freund oder Feind?	11
2. Wenn die Angst überhandnimmt	21
3. Wenn das, was wir tun, die Sache nur schlimmer macht Teil 1: Angst ignorieren oder versuchen, sie zu vermeiden	34
4. Wenn das, was wir tun, die Sache nur schlimmer macht Teil 2: Wie sich Phobien entwickeln	42
5. Stufen der Angst	48
6. Entspannen lernen	60
7. Das Zündholz ausmisten	69
8. Böden zurückgewinnen Teil 1: Die eigenen Ängste auflisten	78
9. Boden zurückgewinnen Teil 2: Ihr Weg zur Gesundung	83
10. Nach vorn schauen	91
Für Angehörige	94
Anhang	99
Telefonnummern, Adressen, Buchempfehlungen	