

Einleitung	5
Wie entsteht Angst?.....	10
Wege aus der Angst	20
Das ängstliche Innere Kind kennenlernen.....	38
Meditation: Das ängstliche Innere Kind kennenlernen.....	39
Der Zauber Garten	46
Meditation: Der sichere Zauber Garten.....	46
Das Mut-Krafttier des Inneren Kindes	61
Meditation: Das Krafttier des Inneren Kindes, das dir Sicherheit gibt.....	62
Die Lasten des Inneren Kindes abgeben.....	66
Meditation: Die Ängste der Familie loslassen....	69
Dir selbst treu sein	74
Übung: Den inneren Erwachsenen kennenlernen.....	77
Dein Leben meistern	81
Den Kampf beenden.....	86
Innere Reise: Den aussichtslosen Kampf aufgeben.....	86
Innere Reise: Im eigenen Feuer stehen bleiben	90
Nachwort.....	95