

VERSTEHEN, WAS PASSIERT

6 *Wenn Angst und Panik das Leben bestimmen*

6 Wie sich Angst und Panik zeigen

8 Sie sind nicht allein!

10 *So entstehen Angst- und Panikattacken*

10 Das erste Mal: Was passiert da mit mir?

14 Warum die Attacken schlimmer werden

18 *Die Angst vor der Angst*

20 Die Angst – Ursache aller Panikattacken

24 Wie sich Angst manifestiert

25 *Die hilfreiche Atmung*

25 Der Angst behutsam begegnen

28 So hilft die Tiefenatmung

29 Üben mit Buch & CD

IN ZWEI SCHRITTEN ZUM ZIEL

32 *Das tiefen Atmen kennenlernen*

32 Tief einatmen

32 *Wie atme ich ein?*

32 *In den Bauch atmen*

34 Ganz ausatmen

34 *Anspannen und loslassen*

37 *Schritt 1: Die angstlösende Tiefenatmung einüben*

37 *Entspannt beginnen*

37 *Fantasiereise zur Tiefenentspannung*

- 38 Die angstlösende Tiefenatmung
38 Basisübung
39 Das Ausatmen weiter vertiefen
39 Autosuggestion hilft
39 Die Atembremse
39 Blockaden spüren
40 Haben Sie Geduld!
41 Die angstlösende Tiefenatmung verankern
41 Probleme mit der Tiefenatmung?
42 Schritt 2: Die Tiefenatmung in der Angstsituation
42 Sie haben nun zwei Ziele
43 Die Angsttreppe zum Erfolg
44 Vorstufe: Die Angstsituation mental durchspielen
44 Die erste Stufe auf Ihrer Angsttreppe
46 Stufe um Stufe weitergehen
48 Hilfe im Notfall
48 Die Atembremse in der Panikattacke
49 Der Notausgang
50 Das nächste Ziel: Auslöser abbauen
52 Stufe um Stufe frei von Panik
52 Die Angsttreppe bei Agoraphobien
52 Einkaufen
54 Im Fahrstuhl
55 Autofahren
56 Im Tunnel
58 Öffentliche Verkehrsmittel
59 Im Flugzeug
61 Veranstaltungen oder Menschenmengen
62 Die vertraute Umgebung verlassen
63 Alleinsein
64 Hilfe bei weiteren Phobien
64 Beispiel Spinnenphobie
65 Beispiel Prüfungssangst
65 »Grundlose« Panikattacken besiegen
65 Angst aus heiterem Himmel
66 Wenn Krankheiten Angst machen
68 Tiefenatmung im Alltagsstress
68 Immer und überall tief atmen
68 Die Atemtechnik automatisieren
69 Die ängstliche Grundhaltung
72 Zwanghaftes Grübeln
72 Der Gedankenstopp
73 Der tägliche Stress und die Angst
75 Tiefenatmung im Stress
75 Hilfe bei Schlafstörungen
76 Sich von Stress und Ängsten befreien
77 Die Erdungsübung
78 Zum Nachschlagen
78 Bücher & Adressen, die weiterhelfen
79 Register