

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 tiefe 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 Prüfungsangst*

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*