

Inhalt

Vorwort	5
Teil 1: Angst und Panik verstehen	
So unterschiedlich können Ängste sich zeigen	9
Panikattacken	11
Phobien	15
Generalisierte Angststörung	16
Was geschieht bei Angst?	19
Unser Nervensystem	20
Die Symptome der Angstreaktion	25
Symptome des Körpers	26
Symptome der Seele	29
Was wir fühlen ist wichtig	37
Verdrängen Sie nicht Ihre Gefühle	38
Ängste annehmen	40
Der Konflikt hinter der Angst	41
Einige Gedanken zu Konflikten	45
Die Angst vor der Angst	49
Liebe	53
Die Angst vor dem Tod	57
Ein Wort zu Medikamenten	61
Teil 2: So bewältigen Sie Ihre Ängste	
Legen Sie los	67
Sie haben viel zu gewinnen	69
Verändern Sie Ihre Gedanken	71
Sich mit dem Leben verbinden	79
Die beruhigende Herzatmung	83

EFT – eine wirksame Hilfe bei Ängsten	87
So wenden Sie EFT an	92
Ein Beispiel aus der Praxis	103
Klopfen mit allgemeinen Ängsten	109
Phobien auflösen	113
Flugangst	117
Vortragsangst	118
Schnelle Hilfe bei Panikattacken	121
Sich bewegen macht glücklich	125
Meditation	129
Anleitung zum Meditieren	131
Weitere hilfreiche Tipps	137
Nahrungsergänzungsmittel	141
Vitamin D	141
Magnesium	146
Omega-3-Fettsäuren	151
Progesteron	155
Mein Weg aus der Angst	159