

# **Inhalt**

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Teil 1: Angst und Panik verstehen</b>	
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
<b>Teil 2: So bewältigen Sie Ihre Ängste</b>	
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

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