

Mit guten Gefühlen gelassen bleiben **8**

Angst und Stress managen	11
wingwave und andere Methoden gegen die Angst	12
Die Wirkung von Musik	13

wingwave und andere Wege **15**

Stressabbau im Schlaf	16
REM: Der Tanz der Augen	17
Der Myostatiktest weist den Weg	18
Die Ursachenforschung	18
Der Test mit der Hand	19
Der Myostatiktest in der Praxis	20
Der Angst auf der Spur	21
Die Angst von früher	22
In der Balance bleiben, um Erfolg zu haben	24
Das Gleichgewicht finden	25
Der sichere Ort	25
Wie ein Coach Starthilfe geben kann	26
Die Grenzen des Coachings	28
Sichere Erfolge	30
Die wingwave-Musik sorgt für gute Gefühle	30
Abtauchen in kleine Tagträume	31
Was steckt dahinter?	32

So helfe ich mir selbst	34
Die Butterfly-Methode	34
Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	35
Magic Words	35

○ **Über den Sinn der Angst** **36**

Angst – gut, dass wir sie haben	36
So funktioniert die Angst	37
Wie Angst krank machen kann	40
„Ich kann mich nicht zusammenreißen“	43
Angstsymptome als natürliche Bremsen	45
Eine Situation, zwei Perspektiven	45
Vertraute und beruhigende Gerüche	46
Mit Humor Muster umprogrammieren	48
Ängste kann man lieb haben	48
Was wird passieren, wenn mein Chef mir Vorwürfe macht?	51
Ich traue mich nicht zum Zahnarzt	51
Ich habe Angst vor der Prüfung	51
Hilfe, in meinem Zimmer ist ein Monster	52
Ich habe große Angst vor Krankheiten	52
Führen Sie ein Gedankentagebuch	54
Die Angstreduktionstechnik	55
Zittern, Herzrasen und kalte Füße	57
Body-Scan	57

Die Körper-Erlebnis-Skala	58
Negative Formulierungen vermeiden	60
Das Neurolinguistische Programmieren	61
Perspektivenwechsel	62
Blick aus der Sicherheitsperspektive	64
Angst kann man spüren	65
Angst hat eine Richtung	66

○ **Angst hat viele Gesichter** 68

Wovor kann man eigentlich Angst haben?	68
Woher kommt Angst?	70
Abgucken bei anderen	70
Wo im Gehirn ist das Zentrum der Angst?	71
Gefährliche Grundhaltungen	74
Hat Angst auch Vorteile?	77
Angstreduktion im Alltag	79
Das Fürchten wegsingen	80
Fernsehen für Ängstliche	81
Tagträume	82
Hilfe bei Panikattacken	83
Magic Words: Die Macht der Worte	84
wingwave mit Hypnose	94

Der Angst auf der Spur	96
Agoraphobie: Paniksyndrom ohne Absender	99
Die isolierte Blockade: Angst in bestimmten Momenten	100
Flugangst – so hilft ein Coaching	101
Angst aus Erfahrung – Angst vor der Angst	106
Hilfe, eine Spinne!	107
Mit Musik zum Zahnarzt	110
Die Not einer Tänzerin	111
Schlange an der Beziehungsfront	111
Verletzt unter mentaler Hochspannung	113
Zivilisation als Angstauslöser	115
Angst, Stress, Schmerzen machen empfindsam	121
Aufschieberitis, Rede- und Versagensangst	122
Die Angst vor dem Anfang: Ich komme nicht in Schwung	122
Bewerbung: Hilfe, ich muss mich präsentieren	124
Reden vor Publikum: eine Katastrophe?	125
Wenn Prüfungsangst zur Katastrophe wird	127
Herausforderungen und alte Belastungen	130
Auch Kinder haben Angst	132
Angstimpfungen für Kinder	135
Mit der Kraft der Fantasie	136
Es war einmal	137

Gegenerfahrungen	138
Keine Problemgespräche beim Familienessen	139
Angst neu programmieren	140
Sachlich darauf reagieren	143

Glück und Freude – stärker als Angst 144

„Ich könnte die ganze Welt umarmen!“	144
Positive Gefühle freisetzen: Ich coache mich selbst	148
Irrtümer und falsche Deutungen	151
Trommeln auf der Brust wie Tarzan und King Kong	153
Mit Fantasie gegen die Angst	155
Die eigenen Qualitäten entdecken	157
Mein persönlicher Erfolgsfilm	161

Regeln für mehr Zufriedenheit im Alltag 164

Das Leben seelenfreundlich gestalten	164
Regelmäßige Mahlzeiten	165
Bewegung	166
Bewährte Mittel aus der Natur	167
Sich vor Überforderung schützen	167

Literaturhinweise 17