

Inhalt

Vorwort von Dr. med. Rachel Naomi Remen	13
Einleitung	17
Wenn die Angst Ihr Freund ist	21
Der innere Leitstern	24
Wie unangebrachte Angst mir einen langen Leidensweg bescherte	25
Die psychospirituellen Wurzeln von Krankheiten	28
Die Masken der Angst	30
Der Weg zum Mut	32
Was den Anstoß zu diesem Buch gab	35
Warum das Ganze der Mühe wert ist	39
 1. Teil: Wie Angst krank macht	 43
 Die Physiologie der Angst	 45
Die Stressreaktion	49
Die neurowissenschaftliche Seite chronischer Angst	52
Die Entspannungsreaktion	54
Angst, Bedrohungsgefühle, Sorgen und Stress	56

Wissenschaftliche Beweise	61
Vor Angst sterben	64
Wenn das Herz vor Angst stehen bleibt	66
Ängste, Phobien, Panikstörungen und Herzerkrankungen	69
Die Physiologie der Angst und das Herz	71
Verursacht Angst Krebs?	74
Das Immunsystem und Krebs	80
Stress und Infektionen der Atemwege	85
Stress und chronische Krankheitsbilder	86
Stress und andere Symptome	87
Angst und unser Gesundheitswesen	92

2. Teil: Die Wahrheit in Sachen Angst 99

Die Gesichter der Angst	101
Begründete und unangebrachte Angst	105
Die Stimme der begründeten Angst	107
Das kleine Ich	109
Im Geiste durchgespielte Tragödie	113
Woher kommt die Angst?	116
Was lehrt Sie die Angst?	119
Sie können sich selbst befreien	127
Finden Sie Ihre Stille	128
Wurzeln unangebrachter Angst	130
Die vier Mut kultivierenden Wahrheiten	133
Ungewissheit ist das Tor zu neuen Möglichkeiten	135
Süchtig nach Gewissheit	139
Mein großer Sturm	142
Das Streben des kleinen Ichs nach Gewissheit	145

Das Leben als Lehrer	148
Von Angst zu Freiheit	151
Können Sie mit einem »Ich weiß nicht« leben?	155

Verlust ist etwas Natürliches und

kann Wachstum bewirken	159
Angst und Verletzlichkeit	165
Verlust als Initiation	166
Die Erlaubnis, uns das Herz zu brechen	172
Heute ist ein guter Tag, um zu sterben	175
Das Spiel des Lebens	178

Alles im Universum hat seinen Sinn

Ein Leben in einem sinnerfüllten Universum	188
»Oha«-Momente	192
Führung, die ihren Sinn hat und schützt	195
Mein Beweis für die Existenz eines sinnerfüllten Universums	200
Heilung durch Lösen von der Angst	204
Wissenschaftliche Belege für das Phänomen der anormalen Kognition	210
Tragödien in einer sinnerfüllten Welt	214

Wir sind alle eins

Ein unendliches Ganzes	226
Verbundenheit und Kommunikation	227
Klinische Beweise dafür, dass wir alle eins sind	232
Die Ganzfeld-Experimente	234
Radikale Verbundenheit	237
Das 51. Reh	240

3. Teil: Das Mut-Rezept	247
Selbstbefreiung	249
Geborgenheit	253
Das Umschalten zu innerem Frieden	255
Wer wären Sie, wenn die Angst Sie nicht zurückhielte?	258
Lassen Sie sich von Ihrem inneren Leitstern den Weg zeigen	260
Sechs Schritte zum Mut	263
Wo ansetzen?	268
Sich von Erwartungen lösen	333
Tun Sie den ersten Schritt	335
Anhang	337
Dreizehn Techniken zur Veränderung von Glaubenssätzen	339
Zwanzig Ideen zum Kultivieren von Mut	343
Sieben Schritte zum Aufbau Ihres eigenen Stamms	345
Lissa Rankins persönliches Mut-Rezept	348
Anmerkungen	352
Danksagung	359