

Das Ende der Angst oder: Stellen Sie die richtigen Fragen.....	6
Freiheit ist für alle da .....	11
Ändern Sie Ihre Sicht aufs Leben! .....	19
Nutzen Sie den Augenblick .....	27
Besiegen Sie Ihre Angst in fünf Schritten .....	32
Schritt 1: Erkennen Sie die Angst! .....	33
Schritt 2: Akzeptieren Sie die Angst! .....	33
Schritt 3: Erforschen Sie die Angst! .....	34
Schritt 4: Identifizieren Sie sich nicht mit Ihrer Angst! .....	34
Schritt 5: Lassen Sie die Angst los! .....	35
Das Mut-Power-Paket für Ihren Alltag .....	38
Ihre Reise zur inneren, sicheren Welt.....	48
Reise zum Meer .....	53
Reise zur Quelle.....	59
Reise zum Baum.....	65
Reise zur Meisterin .....	71

Ihr Erste-Hilfe-Set .....	78
Bewegte Übungen.....	80
Set 1: »Der Heiler« .....	80
Set 2: »Der Sieger«.....	82
Set 3: »Der Held«.....	84
Stille Übungen.....	88
Set 1: »Der Mentalist« .....	88
Set 2: »Der Guru« .....	91
Set 3: »Der Taoist«.....	94
Mutig und unabhängig im Alltag – so gelingt es.....	101
Soul Food – Rezepte für Ihr Selbstvertrauen .....	111
Ein Gedanke zum Schluss .....	127
Worte des Dankes .....	130
Zur Autorin.....	131
Bildnachweis.....	135