

INHALT

VORWORT

VON HANS NORDAHL 9

VORWORT

VON PIA CALLESEN 12

KAPITEL 1

BIST DU VON ANGST GEPLAGT?

- BEFREIE DICH VON ALTEN GEWOHNHEITEN 21

KAPITEL 2

UNGEEIGNETE STRATEGIEN ERZEUGEN ÄNGSTE

- UND WERDEN VON TRIGGERGEDANKEN AUSGELÖST 67

MARIA: »ICH HATTE DAS BEDÜRFNIS, AUF MEINE GEDANKEN ZU REAGIEREN, UM SIE UNTER KONTROLLE ZU HALTEN« 108

KAPITEL 3

DAS ABKOPPELN DER AUFMERKSAMKEIT

- LERNE, DIE GEDANKEN UND GEFÜHLE LOSZULASSEN 115

PETER: »MEINE GEDANKEN WAREN WIE BLUTEGEL, DIE MICH AUSSAUGTEN UND MIR MEINE GANZE KRAFT NAHMEN« 140

KAPITEL 4

DEN SORGENKREISLAUF DURCHBRECHEN

- GEWINNE DIE KONTROLLE ZURÜCK 147

CHRISTIAN: »ICH WAR ANDAUERND MIT MEINEN GEDANKEN BESCHÄFTIGT« 174

KAPITEL 5

KEINE ANGST VOR DER ANGST

- GEDANKEN, GEFÜHLE ODER SORGEN BRINGEN

DICH NICHT UM 181

METTE: »ICH VERABSCHIEDE MICH VON JAHRELANGEN

SCHLECHTEN GEWOHNHEITEN« 212

KAPITEL 6

DER KAMPF GEGEN GEDANKEN IST ZEITVERSCHWENDUNG

- ES BRINGT NICHTS, SICH SCHON VORHER GEDANKEN

ZU MACHEN 219

LENE: »ICH VERLAGERE MEINEN FOKUS, WENN DIE

TRIGGERGEDANKEN KOMMEN« 240

KAPITEL 7

LASS DEINE ANGST ZIEHEN

- DEINE PSYCHE REGULIERT SICH SELBST 247

ANGSTSTÖRUNGEN UND ANGSTERKRANKUNGEN 257

GLOSSAR 279

LITERATUR 282