

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 AUSGELOST 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