

Einführung	9
Ich war schon als Kind ängstlich	13
wie fing meine Angststörung an?	21
Depersonalisation / Derealisation	31
Meine Ängste	39
Meine Therapieerfahrung	45
Die Angst vor der Angst	53
Die Angst als Stärke nutzen	59
Meine Kreativität	71
Man kommt viel tiefer ins Gespräch - über Angst redet man nicht	75
Über die Angst reden	81
Angst - was soll das überhaupt?	87
Zwangsgedanken	97
Positives Umfeld schaffen	105
Selbstliebe	121
was bleibt	129
Quellen	135