

INHALT

| | |
|---|----|
| Wir fürchten uns vor dem eigenen Licht | 10 |
| Als wären wir in Lebensgefahr: | |
| Warum und wie wir uns fürchten | 24 |
| Kampf-oder-Flucht-Reaktion | 26 |
| Neuronale Manifestation von Ängsten | 27 |
| Für ständige Angst sind wir nicht gemacht | 28 |
| Verweilen statt flüchten | 29 |
| Berechtigt oder unberechtigt? | 30 |
| Angst kann krank machen | 31 |
| Angst manifestiert sich in Muskeln und Faszien | 32 |
| Den Körper verlangsamen | 33 |
| Die Angst richtig verorten | 35 |
| Angst verändert unsere Zellen | 35 |
| Ängste können erblich sein | 39 |
| Achtsamkeitsbasierte Verfahren haben Konjunktur | 40 |
| Kleiner Ausblick auf unser Selbstmitgefühl | 41 |
| Ich bin dankbar, Angst zu haben | 42 |
| <i>Übung: Der Angst Raum geben</i> | 43 |
| Kontrolle: Das Leben ist keine Generalprobe | 44 |
| Die Lieber-nicht-Falle | 45 |
| <i>Übung: Gefühle annehmen</i> | 47 |

| | |
|--|----|
| Auf der Matte bin ich frei: | |
| Warum Yoga gegen Angst hilft | 50 |
| Das Was-ist-Was des Yoga | 52 |
| Den Atem neu entdecken | 54 |
| <i>Übung: Meditieren und Atemzüge zählen</i> | 55 |
| <i>Übung: Ujjayi – die ozeanische Atmung</i> | 58 |
| Für tiefes Durchatmen ist immer Zeit | 60 |
| Was wir für Yoga brauchen | 60 |
| Sei dein eigener Meister | 62 |
| Unseren Anspruch an Perfektion loslassen | 65 |
| Mit Asanas die Angst auf muskulärer Ebene besiegen | 66 |
| Schlecht für die Angst: die Wechselatmung | 66 |
| <i>Übung: Wechselatmung – die Reinigungsatmung</i> | 67 |
| Konzentriertes Üben bei Schlafproblemen | 68 |
| <i>Übung: Von 1000 rückwärts zählen</i> | 69 |
| <i>Übung: Gegenstände beschreiben</i> | 70 |
| Im Aufwind: Yogaforschung | 71 |
| Die Hölle sind die anderen: | |
| Die Angst vor dem Scheitern | 74 |
| Ich bin so im Stress... | 77 |
| Noch mehr geht einfach nicht | 78 |
| Wir dürfen Fehler machen! | 79 |
| Die Willkür unserer Sozialisierung | 81 |
| Schuldbewusstsein – eine Form der Angst | 82 |
| Die Macht negativer Glaubenssätze | 83 |
| In dem, was Sie lieben, sind Sie gut | 86 |
| »Ich werde mal SchauspielerIn!« | 88 |
| Good for you! Spar dir deinen Neid | 90 |
| Vergleichsmaschine Internet | 92 |
| Unser schlimmster Alptraum: die Scham | 94 |

| | |
|--|-----|
| Bin ich nicht gut genug? Die Angst, nicht geliebt zu werden | 98 |
| Seinen Wert (er)kennen | 101 |
| Die Angst, ausgeschlossen zu werden | 102 |
| Haltung zeigen | 103 |
| <i>Übung: Selbstkritik und Selbstwertschätzung</i> | 106 |
| Aussöhnung mit den Eltern | 107 |
| Trage niemandem dein Herz nach | 108 |
| Gebrochen – und dennoch schön | 110 |
| Ich werde nie wieder jemanden finden: | |
| Die Angst vor dem Alleinsein | 112 |
| Liebe und Angst verpartnern sich | 115 |
| Eine Welt voller Klischees | 116 |
| Wir sind immer miteinander verbunden | 117 |
| Woran Sie merken, dass Sie emotional abhängig sind | 118 |
| Freunde und andere Wundermittel | 119 |
| Einsamkeit wahrnehmen und aushalten | 120 |
| Es gibt mehr als eine Liebe | 121 |
| Festhalten oder loslassen | 124 |
| <i>Übung: Vom Allein-Sein zum All-eins-Sein</i> | 126 |
| Gibt es völlige Freiheit? | 127 |
| Das Vergeben | 127 |
| <i>Interview mit Dami Charf:</i> | |
| <i>Eine Beziehung ist wie ein Kunstwerk – sie erfordert Arbeit</i> | 130 |

| | |
|--|---------|
| Und wenn alles zu Ende geht? | |
| Die Angst vor dem Tod | 134 |
| Für immer jung | 136 |
| Am Ende – die friedliche Stille | 137 |
| Schmerz und Krankheit | 139 |
| <i>Übung: Progressive Muskelentspannung</i> | 140 |
| Der Angst vor dem Tod mit Yoga begegnen | 144 |
| <i>Übung: Ein Nachruf in Würdigung Ihres bisherigen Lebens</i> | 145 |
| <i>Interview mit dem Schmerzmediziner</i> | |
| <i>Dr. med. Jan-Peter Jansen: Es ist nie zu spät, sich auf die Yogareise zu sich selbst zu begeben</i> | 146 |
| Mit Mut und Vertrauen ändern wir alles | 150 |
| Viele kleine mutige Schritte zum Glück | 151 |
| Die Angststrutinen langsam ändern | 153 |
| Vertrauen üben | 153 |
| Urvertrauen mit Methode | 157 |
| <i>Übung: Ziele und Wünsche dem Universum anvertrauen</i> | 158 |
| Selbstliebe statt Angst | 162 |
| Ein Blick in die Tiefe – die Blumen und ich | 166 |
| Dank | 168 |
| Anmerkungen | 169 |
| Internetquellen | 171 |
| Literatur | 172 |
| Bücher der Autorin | 173 |
| Register | 174 |
| Verzeichnis der Übungen | 176 |