

# 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
Übung: <i>Der Angst Raum geben</i>	43
Kontrolle: Das Leben ist keine Generalprobe	44
Die Lieber-nicht-Falle	45
Übung: <i>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
Übung: Meditieren und Atemzüge zählen	55
Übung: Ujjayi – die ozeanische Atmung	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
Übung: Wechselatmung – die Reinigungsatmung	67
Konzentriertes Üben bei Schlafproblemen	68
Übung: Von 1000 rückwärts zählen	69
Übung: Gegenstände beschreiben	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
Übung: <i>Progressive Muskelentspannung</i>	140
Der Angst vor dem Tod mit Yoga begegnen	144
Übung: <i>Ein Nachruf in Würdigung Ihres bisherigen Lebens</i>	145
Interview mit dem Schmerzmediziner	
Dr. med. Jan-Peter Jansen: <i>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 Angstroutinen langsam ändern	153
Vertrauen üben	153
Urvertrauen mit Methode	157
Übung: <i>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