

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Was sind soziale Phobien und Panikattacken?	7
Unterschied zwischen einer sozialen Phobie und einer Panikattacke	9
Gründe, warum es Dir geht wie es Dir geht.....	13
Ich isoliere mich selber - das kann passieren	14
Gedanken sind wirkende Kräfte - sie bestimmen unsere Emotionen	17
Warum es schwierig ist, auf andere zuzugehen	20
Störende Gedanken bemerken und unterbrechen.....	22
Ursachen für soziale Phobie und Panikattacken	23
An welchen Symptomen Du eine soziale Phobie erkennst.....	28
Beängstigende Gefühle – wenn Du Dich fühlst, als wären alle Blicke auf Dich gerichtet	31
Analysiere die Angst.....	32
Trenne Dich von dem Gedanken, was andere über Dich denken	34

Sprich Dir Mut zu	36
Meditation.....	36
Verwende Affirmationen	38
Die Stärkung des Selbstwertgefühls	39
Eine Reise in die Vergangenheit – Woher die Angst kommen kann sich falsch zu verhalten und negativ beurteilt zu werden.....	41
Positive Selbstgedanken	41
Positive Selbstgespräche	44
Ich liebe mich selbst	46
Atmung und Entspannung	47
Die ständige Angst vor Blamagen und wie Du sie endlich loslassen kannst	49
Wie Du Deinen sozialen Rückzug aus dem Leben stoppst und schrittweise wieder in das soziale Leben zurückkehren kannst.....	53
Ängste überwinden - Baumgartner-Übungen	54
Wenn die Angst zur Panikattacke wird	56
Tipps für Panikattacken	58
Was Du vermeiden solltest.....	61
Wie Du emotionale Belastungen reduzierst und Dich wieder frei fühlst	63

Wie Du lernst gegenüber anderen Dingen und Menschen positiv eingestellt zu sein und Offenheit auszustrahlen	69
--	-----------

Wie Du Deine Emotionen unter Kontrolle hältst.....	71
--	----

Lerne Dein Vermeidungsverhalten nachhaltig zu verstehen und zu ändern.....	73
---	-----------

Übungen zur Soforthilfe bei einer Panikattacke.....	75
---	----

10 goldene Regeln und allgemeine Tipps bei Angst und Panik	77
--	----

Wie kann man Schüchternheit und soziale Ängste überwinden?.....	78
---	----

Stoppe Deine von innen gesteuerte Panikattacke	80
---	-----------

Andere Therapiemöglichkeiten: Wenn die Selbsthilfe nicht mehr hilft.....	84
---	-----------

Kognitive Verhaltenstherapie	85
------------------------------------	----

Autogenes Training.....	87
-------------------------	----

Progressive Muskelentspannung	88
-------------------------------------	----

Hypnotherapie.....	90
--------------------	----

Einleitung der Zusatzkapitel zu den geführten Hypnosetexten, der Fantasiereise und dem Autogenen Training.....	92
---	-----------

Fantasiereise "an den Strand" inkl. den Formeln vom Autogenen Training.....	96
Kleiner Audio-Bonus zu dieser Fantasiereise	106
Fantasie- und Körperreise: Wolken-Rutschpartie am Regenbogen	108
Mini-Hypnosetext als Schutz im Alltag und als idealer Einstieg in den Tag: Die goldene Schutzkugel	116
Hypnosetext: Auf der Bühne des Lebens Vertrauen und Selbstbewusstsein entwickeln.....	119
Hypnosetext: Reise zum neuen Ich.....	134
Buchempfehlungen.....	147