

Inhalt

Einführung 10

Kapitel 1 – Erweitern Sie Ihr Wissen über Angst 25

Ängstlich oder besorgt? 26

Würden Sie die Sorgen wegzaubern? 29

Eine gemeinsame Sprache 33

Zum Mitnehmen 38

Kapitel 2 – Werfen Sie die Fesseln der Angstvermeidung ab 39

Würde der wahre Scharfrichter bitte aufstehen? 41

Das Angst-Triumvirat 50

Warum wir weiterkämpfen 51

Ist es also schlecht, sich besser zu fühlen? 55

Zum Mitnehmen 57

Kapitel 3 – Lassen Sie Ihre Macht durch Achtsamkeit wachsen 58

Wenn der Autopilot übernimmt 59

Achtsamkeit 61

Der Flow 68

Zum Mitnehmen 70

Kapitel 4 – Schwingen Sie die Waffe der Bereitschaft 71

Beeindruckende Studien 72

Das Paradoxon des Unwillens 72

Akzeptanz in Aktion 75

Wasserfälle der Bereitschaft 83

Zum Mitnehmen 86

Kapitel 5 – Erklären Sie den Sieg durch Werte 87

- In diesem einen Moment 92**
- Aktivitäten und deren Eigenschaften 94**
- Persönlich und frei gewählt 97**
- Was Werte *nicht* sind 99**
- Konkurrierende Werte? 107**
- Aber ich habe echte Probleme 108**
- Zum Mitnehmen 110**

Kapitel 6 – Lernen Sie Ihre Rüstung kennen 111

- Der erfinderische Verstand 112**
- Von Natur aus ängstlich 113**
- Rüstungen 120**
- Es ist nicht Ihre Schuld 131**
- Zum Mitnehmen 132**

Kapitel 7 – Werfen Sie Ihre Rüstung ab 133

- Die Verbannung verbannen 134**
- Loswerden durch Verbinden 136**
- Fusion 139**
- Eine dickere Haut wachsen lassen 145**
- Zum Mitnehmen 148**

Kapitel 8 – Finden Sie Kraft in einem neuen Selbst 150

- Selbst-süchtig 152**
- Perspektiven gewinnen 155**
- Mit Selbstkritik umgehen 158**
- Selbstmitgefühl 161**
- Zum Mitnehmen 169**

Kapitel 9 – Werden Sie zu Ihrem besten Ich 170

Ich werde es machen, wenn ... 171

Äußere Hindernisse 180

Pläne locker verfolgen 186

Zum Mitnehmen 188

Kapitel 10 – Leidenschaftlich leben: das Finale 189

Vermeidung, Akzeptanz und psychische Flexibilität 190

Werte, engagierte Handlungen und Hindernisse 193

Achtsamkeit, Defusion und das Selbst 197

Letztlich leidenschaftlich leben 201

Ich bin eine Frau, ich gebe den Ton an 205

Ein letztes »Zum Mitnehmen« 206

Arbeitsblätter 208

Vermeidungs-Bestandsaufnahme 208

Problemlöser 209

Das Ich, das ich sein möchte 210

Ihre Rüstung kennenlernen und verstehen 211

Die Macht liegt in der Bedeutung 212

Vulkanhöhlenplan 213

Selbstbestimmte Hürdenspringerin 214

Weiterführende Literatur 215

Endnoten 217