

Inhalt

Sich der eigenen Innenwelt zuwenden	7
Mein Leben vor der Achtsamkeit war Angst	13
Der Moment, in dem es sich zu wandeln begann	20
Lass meine Erfahrung dir dienen	23
Es ist mehr möglich, als du glaubst.	26
Für wen ist dieses Buch?	30
Das Leben ist ein Mannschaftssport	32
Dein exklusives Bonusmaterial zum Buch	36
Das Leid: Angst	37
Die vielen Gesichter der Angst	38
Warum gibt es überhaupt Angst?	48
Die psychologische Angst: Weit und breit keine Gefahr – oder doch?	53
Die Angst beginnt im Kopf, in unseren Geschichten über das Leben	63
Wege und Teufelskreise	82
Angst vor der Angst – und unsere Vermeidungsstrategien	94
Ein neuer Umgang mit der Angst	107

Raus aus der akuten Angst	117
Angst als Angst erkennen	118
Die Rettungsanker-Frage	119
Atem und Bewegung	120
Wenn dir das angstvolle Grübeln den Schlaf raubt.	125
Wenn du eine Panikattacke erlebst.	133
Wenn du Angst vor einem konkret bevorstehenden Ereignis hast	137
Die Befreiung vom Leid: Achtsamkeit.	143
Die Revolution in deinem Leben	145
Die vielen Vorteile der Achtsamkeit.	154
In die Achtsamkeit hineinfinden	166
Frei von Angst sein.	173
Dein Mut, der Angst zu begegnen.	175
Du bist nicht dein Denken	185
Der Zukunft den Schrecken nehmen.	207
Emotionen fühlen – und der Emotionale Freiheits-Prozess (EFP)	219
Mitgefühl mit dir selbst.	233
All-in: Begegne dem Leben voll und ganz	245
Noch einmal zusammengefasst: Deine Wege heraus aus der Angst	257
Die Schönheit des ungesicherten Lebens	263
Anhang	267
Angebote von Peter Beer	267
Anmerkungen	269
Literaturverzeichnis.	271
Übersicht Bonusmaterialien	273
Register.	275