

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	9
TEIL 0 Den eigenen Geist verstehen	17
KAPITEL 1 Wie sich Angst manifestiert	19
KAPITEL 2 Wie Angstzustände entstehen	31
KAPITEL 3 Gewohnheiten und Alltagssüchte	43
KAPITEL 4 Angst als Gewohnheitsschleife	55
TEIL 1 Die Landkarte Ihres Geistes: Im ersten Gang anfahren	71
KAPITEL 5 Wie Sie Ihre Gewohnheitsschleifen analysieren	73
KAPITEL 6 Warum Ihre Anti-Angst und Anti-Gewohnheitsstrategien bisher gescheitert sind	85
KAPITEL 7 Daves Geschichte, Teil 1	95
KAPITEL 8 Ein kurzes Wort zum Thema Achtsamkeit	105
KAPITEL 9 Welcher Achtsamkeits-Persönlichkeitstyp sind Sie?	115

TEIL 2 Update für Ihr Belohnungssystem: In den zweiten Gang schalten	125
KAPITEL 10 Wie das Gehirn Entscheidungen trifft (oder: Warum wir Kuchen lieber mögen als Brokkoli)	127
KAPITEL 11 Daves Geschichte, Teil 2	139
KAPITEL 12 Aus der Vergangenheit lernen und daran wachsen	147
KAPITEL 13 Dana Smalls Schokoladenexperiment	159
KAPITEL 14 Wie lange dauert es, eine Gewohnheit zu ändern?	167
TEIL 3 Das größere, bessere Angebot für Ihr Gehirn: Der dritte Gang	181
KAPITEL 15 Das größere, bessere Angebot	183
KAPITEL 16 Die Wissenschaft der Neugier	197
KAPITEL 17 Daves Geschichte, Teil 3	211
KAPITEL 18 Das Gute an Regentagen	223
KAPITEL 19 Nur die Liebe zählt	233
KAPITEL 20 Die Warum-Gewohnheitsschleife	243
KAPITEL 21 Auch Ärzte bekommen Panikattacken	253
KAPITEL 22 Evidenzbasierter Glaube	267
KAPITEL 23 Angstabstinenz	279
Epilog Sechs Jahre und fünf Minuten	291
Danksagung	295
Anmerkungen	299
Register	309