

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Das 7-Schritte-Programm – wie du mit diesem Buch arbeitest</b>	<b>8</b>
Angst ist menschlich .....	8
Die Angst in den Griff bekommen .....	12
Der tiefenpsychologische Ansatz .....	13
<b>Schritt 1: Finde Worte für deine Angst</b>	<b>18</b>
<i>Lerne, über deine Angst zu sprechen, denn wenn du darüber sprechen kannst, hältst du sie in deinen Händen</i>	
Über die namenlose Angst .....	18
Angstzustände „mit Grip“ und „ohne Grip“ .....	19
Wenn Unbewusstes bewusst wird, geht die Angst zurück .....	24
Lerne, deine Angst zu beschreiben .....	30
Phobie, Furcht und generalisierte Angst .....	33
Angst und frühes Trauma: Psychotische Ängste .....	34
Panikattacken in der Nacht .....	38
Thought-Action-Fusion: Die Angst vor Denken und Tun .....	45
Der Diagnosen-Salat .....	49
Die strukturelle Reife bestimmt die Angst mit .....	52
Medikamente: Ja oder nein? .....	54
Hypnose gegen Angst? .....	56
Kann ich meine Angst heilen oder lerne ich nur, mit ihr umzugehen?	58
<b>Schritt 2: Erfahre Beruhigung durch Sinnlichkeit</b>	<b>63</b>
<i>Dich selbst zu beruhigen ist eine Kunst, die du erlernen kannst.</i>	
<i>Sie gibt dir Sicherheit, sodass du dich freier bewegen kannst</i>	
Warum kann mich nichts beruhigen? .....	63
Finde gute Bücher, gute Musik und gute Menschen .....	68
Still werden will gelernt sein .....	70

### **Schritt 3: Stelle eine Verbindung zu deinem Körper her**

**74**

*Wenn du dich in deinem Körper geborgen fühlst, fühlst du dich überall zu Hause*

Wenn der Körper verrücktspielt .....	74
Körperbeschwerden verringern das Schuldgefühl .....	77
Körperliche Beschwerden können eine Erinnerung an Traumata sein	79
Was tun bei körperlichen Überreaktionen? .....	80
Angst und Sexualität .....	84
Im Alptraum zeigen sich körperliche Regungen .....	89
Selbstbestimmtheit reduziert die Angst .....	90
Yoga hilft bei Angststörungen .....	92

### **Schritt 4: Stelle gute Beziehungen her**

**97**

*Seelische Gesundheit heißt in Beziehung sein*

Übertragung: Warum sehe ich in anderen die Bedrohung? .....	97
Einsamkeit bewältigen .....	100

### **Schritt 5: Suche nach der Wahrheit**

**105**

*Wenn du deine inneren Wahrheiten kennst,  
kannst du nicht mehr so tief fallen*

Ablenken oder in sich gehen? .....	105
Die Angst vor dem Verrücktwerden .....	109
Mythen und Märchen machen Angst – und helfen dir aus deiner Angst .....	113
Auch ich bin böse: Über Abwehrmechanismen .....	117
Wie Wahrheit die Angst nimmt .....	122

## **Schritt 6: Entdecke das Träumen und das Spielen** 129

*Traum und Spiel eröffnen dir neue Wege und ermöglichen dir, deine Ziele zu erreichen*

Es kann nichts werden, was ich vorher nicht geträumt habe ..... 129

Die Angst vor Esoterik, Telepathie und Religion verstehen ..... 133

Mit Ohnmacht umgehen lernen ..... 139

## **Schritt 7: Finde durch Disziplin zu deiner Stabilität** 145

*Wenn du ein gutes Maß an Stabilität und Flexibilität findest, wirst du von deiner Angst nicht mehr so leicht überrascht*

Disziplin erlernen ..... 145

Routinen aufbauen ..... 153

Ausgewogenheit finden ..... 156

Wie Motivation finden? ..... 161

Sterben lernen heißt leben lernen ..... 165

Neues kann kommen ..... 170

## **Die 7 Schritte auf einen Blick** 173

Schritt 1: Finde Worte für deine Angst ..... 174

Schritt 2: Erfahre Beruhigung durch Sinnlichkeit ..... 174

Schritt 3: Stelle eine Verbindung zu deinem Körper her ..... 175

Schritt 4: Stelle gute Beziehungen her ..... 175

Schritt 5: Suche nach der Wahrheit ..... 176

Schritt 6: Entdecke das Träumen und Spielen ..... 177

Schritt 7: Finde durch Disziplin zu deiner Stabilität ..... 177

## **Anhang** 179

Quellen ..... 179

Hilfreiche Adressen ..... 183