

Vorwort	6
Das 7-Schritte-Programm – wie du mit diesem Buch arbeitest	8
Angst ist menschlich	8
Die Angst in den Griff bekommen	12
Der tiefenpsychologische Ansatz	13
Schritt 1: Finde Worte für deine Angst	18
<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
Schritt 2: Erfahre Beruhigung durch Sinnlichkeit	63
<i>Dich selbst zu beruhigen ist eine Kunst, die du erlernen kannst. 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 Alpträum 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
<i>Traum und Spiel eröffnen dir neue Wege und ermöglichen dir, deine Ziele zu erreichen</i>	
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
<i>Wenn du ein gutes Maß an Stabilität und Flexibilität findest, wirst du von deiner Angst nicht mehr so leicht überrascht</i>	
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