

inhalt

Vorab	11
Wohin soll die Reise gehen?	13
Warum ich dieses Buch schreibe	14
Auf einmal war da Angst	16
Angst vermiest den Urlaub	19
Gar nichts geht mehr	23
Der Traum vom Reisen	25
Auf zur Reise! Fertig? Los!	28
Die kleinen Reisen vor der großen Reise	29
Angst zu versagen	34
Mutig zur Welt hinaus – in die Welt hinein!	38
Wenn der Schritt sich zu bedrohlich anfühlt	41
Sei dein eigener Kompass	43
Reisen – eine Liebeserklärung ans Leben	44

Den Schritt wagen	46
Der Ruf nach Abenteuer und die Vorbereitung darauf.....	46
Pläne schmieden, Koffer packen	52
Checklisten und Reisetagebuch	53
Sicherheitsvorkehrungen.....	55
Minimalistisch packen	58
Ein kleines Festessen	61
Ein Dach über dem Kopf.....	62
Muffensausen.....	69
 Endlich (wieder) unterwegs.....	 72
Angstphase on the Road	72
Ein Ja zu dem, was kommen mag.....	84
 Hallo, ich bin Hypochonder.....	 86
Übersensibel und überdramatisch	88
Hypochondrie ist gefährlich.....	91
Was soll schon passieren?	92
Aber was, wenn	98
 Ich habe Angst – was hilft mir jetzt?	 100
Sei gut zu dir.....	101
Alarmstufe Rot.....	102
Der heilsame Atem	106
Gedankenkreisel	109
Beobachten, wie die Panik wieder geht	110

Hör auf damit!	112
Lass es raus	114
Angstgedanken sind nur Gedanken.	117
Auf Irrwegen in Marseille	120
Deine Stimme klingen lassen.	124
Mit allen Sinnen.	125
Kleine Körperkunde.	133
Botschafter an deiner Tür.	142
Liebevolles Selbstgespräch	148
Bring es zu Papier	149

Läuft. Rückwärts und bergab.

Aber läuft.	156
------------------	-----

Bahnhofswirren	157
Nachtzug-Strapazen.	159
Weiter nach Süden	160
Anders als erhofft	162
Mutig ist, überhaupt loszugehen	168
Alles ist veränderlich.	169
Schöner »scheitern«.	170
Baustellen im Leben	172

Lass gut sein.	179
---------------------	-----

Vor der Angst weglaufen	180
Inmitten des Sturms.	182

Meine Angst und die anderen.....	186
Und ich will segeln gehen	188
Du bist nicht allein!	194
Wie man einem Freund/einer Freundin mit Ängsten helfen kann	194
 Den Wolf zähmen	 200
Lust auf Leben	203
Einfach losgehen	204
 Ich freu mich über Post von dir.....	 208