

Inhalt

1. VORWORT	13
2. ANLEITUNG	15
3. MEINE GESCHICHTE	17
4. ZIELDEFINITION	23
5. EMOTIONEN	43
Gefühlscocktail	44
Ich fühle	48
Wie geht es mir? Was brauche ich?	60
Gefühle zulassen	66
Gefühle loslassen	76
Bewertung	79
6. ANGSTENTSTEHUNG	85
Angeboren & wichtig	86
Angst entsteht im Kopf	87
Angst ist ein Zeichen	101
Gedanken - Gefühle - Verhalten	108
Neutral war gestern	122
Negative Gedanken verändern	134

7. ANGSTARTEN	149
Die vielen Namen der Angst	151
Soziale Phobie	160
Selbsttest: Leide ich unter Soziophobie?	170
Diagnosen sind nicht immer hilfreich	174
 8. WIE VIEL ANGST STECKT IN MIR?	 181
Selbsttest: Angstgedanken	184
 9. VIER FORMEN & BEWÄLTIGUNGS- STRATEGIEN DER ANGST	 193
Selbsttest: Angstverhalten – schizoid, depressiv, zwanghaft oder hysterisch?	200
 10. DER KLEINE BRUDER VON ANGST: STRESS	 217
Stressoren	219
Hast du ein Problem?	224
 11. ANGST LOSLASSEN	 225
Fünf Schritte	227
 12. PERSONIFIZIERUNG	 235
Steckbrief: Meine Angst	237
Würdigen	243
Wegsperren	248
 13. ENTKATASTROPHISIERUNG	 249
 14. AFFIRMATIONEN	 261

15. GRENZEN ÜBERWINDEN	273
Aus dem Kreis ausbrechen	286
Entscheidungen treffen	288
1 % mehr	289
 16. ANGSTVERWANDLUNG	 293
Morphen	296
 17. ATEMTECHNIKEN	 307
 18. ANGSTIMPFUNG	 313
Angst: Spinnen	314
Angst: Autofahren	317
Angst: Verlustangst	321
 19. NEGATIVE GEDANKEN	
DURCHBRECHEN	327
Satzergänzungen	329
Was wäre, wenn	342
 20. LIEBE & VERGEBUNG	 347
Erfolgstreppe	348
Schwarze Kreise	351
 21. FAZIT	 353
 22. QUELLEN & WEITERFÜHRENDE	
LITERATUR	357