

Inhalt

Einleitung	11
1. Die Herausforderung: Angst aus der Nähe betrachtet	17
1.1 Erwartungsangst und Wahrnehmungsverzerrungen	17
1.2 Psychosoziale Faktoren, Genetik und Neurobiologie	26
1.2.1 Ängste werden weitervererbt	26
1.2.2 Ängstliche Grundausstattung und ängstliche Narrative	27
1.2.3 Stress-Diathese-Modell: Wenn Stress Angst und Panik auslöst	32
1.3 Ihre Heldenreise im Überblick	37
1.4 Warum gerade diese eine Angst? Das Schalenmodell der Persönlichkeit	44
<i>Wie bei Andreas ...</i>	47
2. Der Aufbruch	49
2.1 Das nötige Rüstzeug: Wissen und Können	49
2.1.1 Körpereigene „Helper“	54
2.1.2 Exposition – Modul I	57
2.2 Proviant und Hilfsmittel	62
2.2.1 Angstbarometer, Lupe und Stoppuhr	62
2.2.2 Konditionierung und Wenn-dann-Regeln	64
2.2.3 Weitere kleine symbolisch stärkende Hilfsmittel	68
2.3 Motivation	69
2.3.1 Vermeidung (so oft wie möglich) vermeiden	69
2.3.2 Die gute Stimmung, wenn es losgeht	69
2.3.3 Grübelgedanken kontrollieren	72
<i>Wie bei Andreas ...</i>	73

3. Hürden	79
3.1 Irrige Grundüberzeugungen und sperrige Lebensregeln.....	79
3.2 Persönlichkeitsstile und emotionale Stile.....	82
3.2.1 Der eigene Persönlichkeitsstil	82
3.2.2 Der eigene emotionale Stil	98
3.3 Die Schattenseiten der Persönlichkeit	103
3.4 Wir stehen uns auch gedanklich selbst im Weg	109
<i>Wie bei Anna</i>	112
4. Die Reinigung – Teil I.....	115
4.1 In der Konfrontation mit der Angst reinigen wir uns – der Katharsis-Moment.....	115
4.1.1 Körperliche Missemmpfindungen beobachten und steuern lernen	115
4.1.2 Entspannungsstrategien für den Körper	121
4.2 Dann steht uns plötzlich die Angst im Weg.....	125
4.2.1 Exposition – Modul II	126
4.2.2 Nicht jeder Waschgang bringt einen ins Schleudern.....	132
4.2.3 Exposition – Modul III.....	137
<i>Wie bei Anna</i>	139
5. Die Reinigung – Teil II.....	143
5.1 Eine Angst kommt selten allein: angstverwandte Störungen.....	143
5.2 Angst und Trauma auflösen	143
5.2.1 Trauma-Hotspots und Traumareaktionen.....	144
5.2.2 Bewältigung von Trauma-Hotspots	148
<i>Wie bei Andreas</i>	149
6. Die Reinigung – Teil III.....	151
6.1 Innere und äußere Konflikte in Szenen durchspielen	152
6.1.1 Innere Konflikte #1 bis #8 als abstrakte Szenen.....	154
6.1.2 Arbeit mit Szenen.....	159
6.2 Auflösung der Szene.....	163
<i>Wie bei Andreas</i>	168

7. Die Erprobung	171
7.1 Angst zu bekämpfen, macht auf Dauer krank	171
7.2 Das schützende Phänomen der Selbsttäuschung	172
7.2.1 Wenn der Körper uns immer noch etwas vormacht.....	174
7.2.2 Wenn die Gedanken uns immer noch etwas vormachen	175
7.3 Emotionen fokussieren im Strom des Bewusstseins.....	178
7.4 Gefühle zeigen Ihre Bedürfnisse auf	181
<i>Wie bei Anna</i> ..	185
8. Die Belohnung.....	187
8.1 Auf zu neuen Zielen!.....	187
8.2 Rückfallprophylaxe	189
<i>Wie bei Anna und Andreas</i> ...	194
Von Tieren lernen	197
Dank	199
Und das Beste natürlich zum Schluss: die Take-Home-Message	201
Literatur	203