

# Inhalt

Einleitung.....	11
<b>1. Die Herausforderung: Angst aus der Nähe betrachtet .....</b>	<b>17</b>
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
<b>2. Der Aufbruch .....</b>	<b>49</b>
2.1 Das nötige Rüstzeug: Wissen und Können .....	49
2.1.1 Körpereigene „Helfer“ .....	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

<b>3.</b>	<b>Hürden .....</b>	<b>79</b>
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
<b>4.</b>	<b>Die Reinigung – Teil I.....</b>	<b>115</b>
4.1	In der Konfrontation mit der Angst reinigen wir uns – der Katharsis-Moment.....	115
4.1.1	Körperliche Missemphindungen 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
<b>5.</b>	<b>Die Reinigung – Teil II.....</b>	<b>143</b>
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
<b>6.</b>	<b>Die Reinigung – Teil III.....</b>	<b>151</b>
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

<b>7.</b>	<b>Die Erprobung .....</b>	<b>171</b>
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
<b>8.</b>	<b>Die Belohnung.....</b>	<b>187</b>
8.1	Auf zu neuen Zielen! .....	187
8.2	Rückfallprophylaxe .....	189
	<i>Wie bei Anna und Andreas ...</i> .....	194
	<b>Von Tieren lernen ...</b> .....	<b>197</b>
	<b>Dank</b> .....	<b>199</b>
	<b>Und das Beste natürlich zum Schluss: die Take-Home-Message</b> .....	<b>201</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>203</b>