

1. VORWORT.....	04
2. ACHTSAMKEIT – BEWUSSTES WAHRNEHMEN FÜR EIN LEBEN IM HIER UND JETZT	07
3. ÄNGSTE UND ANGSTERKRANKUNGEN ÜBERWINDEN – STRATEGIEN FÜR EIN ANGSTFREIES LEBEN.....	37
4. DYSFUNKTIONALE GEDANKEN UND GEFÜHLE ERKENNEN UND VERÄNDERN	57
5. STÄRKE DEIN SELBSTWERTGEFÜHL UND ERKENNE DEINEN WERT.....	75
6. ENTFALTE DIE KRAFT DER POSITIVEN KOMMUNIKATION.....	95
7. LOSLASSEN UND VERÄNDERUNG – MIT DER VERGANGENHEIT FRIEDEN SCHLIESSEN!.....	120
8. VERSÖHNUNG MIT DIR SELBST – DER SCHLÜSSEL ZUR INNEREN HARMONIE	134
9. EFFEKTIVE ZIELERREICHUNG – ZIELSETZUNG, FORMULIERUNG UND FOKUSSIERUNG.....	145
 <i>IMPRESSUM</i>	 <i>160</i>
<i>LITERATURVERZEICHNIS.....</i>	<i>161</i>