

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>	<b>Kapitel 2: In kleinen Schritten auf zum Gipfel</b>	<b>30</b>
<b>Ein paar offene Worte vorweg</b>	<b>8</b>		
<b>Kapitel 1: Auweh, der Berg ruft!</b>	<b>10</b>	<b>Die vier wichtigsten Schlüssel zur Nervositäts- und Angstkontrolle</b>	<b>31</b>
<b>Höhenangst? Oder die Angst vor dem Fallen?</b>	<b>10</b>	Eine tief, bewusste Atmung	31
Die ganz normale Angst vor dem Fallen	12	Eine entspannte, aber leistungsbereite Muskulatur	33
Die Sache mit dem Höhenschwindel	14	Die bewusste Steuerung der Sinne, Gedanken und Aufmerksamkeit	36
<b>Physiologische Auswirkungen von Angst</b>	<b>18</b>	Aufmerksamkeitssteuerung über die Sinne	36
Atmung	20	Aufmerksamkeitssteuerung über Gedanken und Selbstanweisungen	40
Muskellspannung	21	Das Wissen über relevante körper- liche und mentale Zusammenhänge	44
Sinne	26		

## **Kapitel 3: Rat und Tat bei Stolpersteinen**

**Rat und Tat für Angst auslösende Situationen beim Bergwandern**

Gehtechniken

Bergwanderschuhe

Mit oder ohne Stöcke?

Verschiedene Geländeformen

»Entschlossen angehen oder entschlossen sein lassen«

<b>54</b>	<b>Rat und Tat für Angst auslösende Situationen beim (Sport-)Klettern und auf Klettersteigen</b>	<b>85</b>
<b>58</b>	<b>Rat und Tat für Angst auslösende Situationen beim Mountainbiken</b>	<b>89</b>
<b>58</b>	<b>Rat und Tat für Angst auslösende Situationen beim Schneesport</b>	<b>93</b>
<b>65</b>	<b>Rat und Tat für Angst auslösende Situationen in der Stadt</b>	<b>96</b>
<b>82</b>	<b>Rat und Tat für Gruppenleiter</b>	<b>99</b>

Fragen oder nicht?	99
Ursachen von Angst und mögliche Gegenmaßnahmen	100
Erste Hilfe bei akuter Angst	102
Beziehungs- oder Familienkonflikte im Kursbetrieb	105
Möglichkeiten und Grenzen von Kursleitern	106

## **Kapitel 4: Impressionen aus dem Kurs für Menschen mit Höhenangst 108**

Glossar	120
---------	-----

## **Adressen, Kontakte und Büchertipps 122**

Veranstalter und Kursanbieter	122
-------------------------------	-----

Buchtipps	124
-----------	-----

Webseiten	125
-----------	-----

## **Coaching-Karten zum Buch**

Karte 1 – Notfallkarte: Soforthilfemaßnahmen zur Angstregulation

Karte 2 – Marschgepäck I: Atmen, atmen, atmen!

Karte 3 – Marschgepäck II: Bewusste Blicksteuerung

Karte 4 – Marschgepäck III: Körperhaltung und Muskelspannung

Karte 5 – Marschgepäck IV: Gedanken und Selbstanweisungen

Karte 6 – Steighilfen I: Gehtechniken

Karte 7 – Steighilfen II: Herausfordernde Geländeformen – was tun?

Karte 8 – Zaubersprüche für unterwegs