

# Inhalt

Einführung . . . . .	9
Gefühlsfeuerwerk im Kopf . . . . .	11
Schillernde Symptome . . . . .	11
Panik, Agoraphobie, generalisierte Angst . . . . .	12
Ursachenforschung . . . . .	13
Medikamente als Auslöser . . . . .	14
Oft keine Ursache erkennbar . . . . .	14
Behandlung . . . . .	15
Sport und positive Gedanken als Hilfe . . . . .	16
Keine Wundermittel . . . . .	17
 Vorwort des Autors . . . . .	 19
 1. Was ist Angst? . . . . .	 23
Alarmbereitschaft – Die Panikattacke . . . . .	23
Bedrohliche Außenwelt – Die Agoraphobie . . . . .	31
Angst vor allem – Die generalisierte Angst . . . . .	33
Mehr als 500 verschiedene Phobien . . . . .	37
 2. Kleine Gedankenreise . . . . .	 41
Sind Sie zufrieden? . . . . .	41
Aktiv werden . . . . .	50
 3. Die Ursachen Ihrer Angst . . . . .	 53
Teil 1 – Fakten und Daten . . . . .	53
Teil 2 – Erlernte Angst . . . . .	65

4. Lernen Sie mehr zum Umgang mit der Angst . . . . .	71
Wie reagiert Ihr Körper bei Angst? . . . . .	71
Träume sind gesund . . . . .	76
Ihr Körper arbeitet ohne Ihre Hilfe . . . . .	79
Schluss mit Beobachtung . . . . .	90
Stopp dem Perfektionsdrang . . . . .	95
5. Was Sie gegen Ihre Angst tun können . . . . .	99
Sportliche Betätigung . . . . .	100
Genieße den Augenblick . . . . .	105
Geschehen lassen . . . . .	109
Wenn nicht heute, wann dann? . . . . .	110
Ursächliche Traumata und Ereignisse auflösen . . . . .	115
Kontrolle abgeben . . . . .	118
Virtuelle Konfrontation mit der Angst . . . . .	120
Verantwortung für sich selbst übernehmen . . . . .	126
Eine Konfrontationsübung . . . . .	128
Gedanken neu konditionieren . . . . .	131
Zufriedenheit definieren . . . . .	132
Sinn des Lebens durch Generativität . . . . .	135
Überflüssiges loswerden . . . . .	137
Sich von negativer Erwartung befreien . . . . .	139
Entdecken Sie Ihren Stil . . . . .	144
Eigene Lebensmotivation finden . . . . .	146
6. Das tägliche Programm gegen Angst . . . . .	151
Visualisieren des Tagesablaufs . . . . .	152
Eine positive Affirmation am Morgen . . . . .	152
20 Minuten Sport am Morgen . . . . .	154
Eine Konfrontation mit der Angst . . . . .	154
Eine Suggestion . . . . .	155
Eine Entspannungsübung . . . . .	156

Eine positive Affirmation am Abend . . . . .	160
<b>7. Selbstbeurteilung Ihrer Persönlichkeit . . . . .</b>	<b>163</b>
Ihre psychische Angstpersönlichkeit . . . . .	163
Ihre physische Angstpersönlichkeit . . . . .	166
<b>8. Medikamentöse Therapie . . . . .</b>	<b>175</b>
Verschiedene Medikamentengruppen . . . . .	175
Serotonin . . . . .	185
<b>9. Die Auflösung der Angst . . . . .</b>	<b>191</b>
Denkmodell der Angst relativieren . . . . .	192
Eine echte Konfrontationsübung . . . . .	195
Eine Sportübung . . . . .	198
Training gegen Schwindel . . . . .	199
Eine Atemübung . . . . .	201
Entspannungsübung nach Jacobson . . . . .	202
Erkenntnis- und Visualisierungsübung . . . . .	204
Dekonditionierungs-Übung . . . . .	208
Eine Sichtweise-Übung . . . . .	210
Eine positive Affirmation am Abend . . . . .	212
Das Leben in die notwendige Richtung ändern . . . . .	213
Positive Verstärkung . . . . .	216
Hyperventilation . . . . .	217
Wenn eine Panikattacke auftritt . . . . .	218
Geben Sie Ihrem Leben Inhalt . . . . .	221
<b>Zum Schluss . . . . .</b>	<b>223</b>