

INHALT

ANGST IST DIE FOLGE VON UNGEEIGNETEN GEDANKENMUSTERN

Ein Vorwort

9

MACH RUHIG EINE PSYCHOTHERAPIE

*Die hilft aber nicht,
wenn du eine Angststörung hast*

13

WAS IST ANGST?

Ein Gefühl, das zu einer Krankheit werden kann

17

MEINE BEGEGNUNG MIT DER ANGST

*Wie ich eine massive Angststörung
entwickelte und sie auch wieder loswurde*

25

DEINE PSYCHE REGULIERT SICH SELBST

Wenn du es zulässt

39

DAS UNIVERSUM UNSERER GEDANKEN

*Über spontane und strukturierte Gedanken
und metakognitive Überzeugungen*

47

CAS

*Wenn der Versuch, ein vorübergehendes
Unwohlsein zu beheben,
zu anhaltender Angst führt*

55

TRIGGERGEDANKEN

*Wenn spontane Gedanken
die CAS-Lawine auslösen*

103

METAKOGNITIVE ÜBERZEUGUNGEN

*Welche Programme
unser Denken bestimmen*

115

PROGRAMM: WÄHLE DIE FREUDE

Auf dem Weg zu neuem Denkverhalten

169

SCHLUSSBETRACHTUNG

Was konntest du mitnehmen?

251

LITERATUR

269

HINWEISE ZUM ONLINEMATERIAL

271