

INHALT

Wenn Angst dein Leben bestimmt, bist du hier richtig	4
LIEBER KÖRPER, KOMM ZUR RUHE	10
Was passiert bei Angst im Körper?	12
Tool #1: Gezielt entspannen	17
Tool #2: Eine Panikattacke beruhigen – das geht!	22
Tool #3: Stresshormone »wegbewegen«	31
Tool #4: Morgens schon unruhig? Ändere deine Routine!	35
Tool #5: Einen Schritt auf die Angst zugehen	40
Tool #6: Dreh den Scheinwerfer von dir weg	48
Tool #7: Lass deinen Körper Sicherheit erleben	54
Tool #8: Ruhe ins Nervensystem bringen – über den Atem	59
Fazit: Die Bedeutung deines Körpers bei Angst	63
LIEBE GEFÜHLE, IHR KÖNNNT MIR NICHTS TUN!	66
Den Tiger genauer betrachten	68
Tool #9: Wundermittel Geborgenheit & Sicherheit	73
Tool #10: Wie uns andere helfen können	79
Tool #11: Alles, was da ist, da sein lassen	82
Tool #12: Ein »Wertschätzungsgefühl« entwickeln	87
Tool #13: Leg dir eine Draufgänger-Haltung zu!	91
Tool #14: Schluss mit dieser fiesen Angst vor der Angst	98

Tool #15: Dir und deinem Körper wieder vertrauen	107
Tool #16: Als hättest du es bereits geschafft	111
Fazit: Die Gefühlsseite der Angst	114
 LIEBE GEDANKEN, ICH GLAUBE EUCH NICHT ALLES	
Gedanken sind keine Tatsachen	118
Tool #17: Angstgedanken auf den Prüfstand!	121
Tool #18: Neutraler Beobachter der Gedanken sein	131
Tool #19: Pflanze die richtigen Gedanken	138
Tool #20: Denk nicht zu viel in deiner Zukunft herum	143
Tool #21: Frieden mit deiner Angst: Radikale Akzeptanz	147
Tool #22: Steig nicht immer wieder ins Angstnetzwerk ein	153
Tool #23: Falsche Verknüpfungen im Gehirn lösen	160
Tool #24: Sprich Klartext mit deinem Nervensystem	171
Fazit: Die Macht deiner Gedanken	175
 Zum guten Abschluss: Du schaffst es!	
FAQ: Fragen, die mir immer wieder gestellt werden	181
Danke	189
Über die Autorin	190