

# INHALT

<b>Wenn Angst dein Leben bestimmt, bist du hier richtig</b>	<b>4</b>
-------------------------------------------------------------	----------

<b>LIEBER KÖRPER, KOMM ZUR RUHE</b>	<b>10</b>
-------------------------------------	-----------

<b>Was passiert bei Angst im Körper?</b>	<b>12</b>
------------------------------------------	-----------

<b>Tool #1:</b> Gezielt entspannen	17
------------------------------------	----

<b>Tool #2:</b> Eine Panikattacke beruhigen – das geht!	22
---------------------------------------------------------	----

<b>Tool #3:</b> Stresshormone »wegbewegen«	31
--------------------------------------------	----

<b>Tool #4:</b> Morgens schon unruhig? Ändere deine Routine!	35
-----------------------------------------------------------------	----

<b>Tool #5:</b> Einen Schritt auf die Angst zugehen	40
-----------------------------------------------------	----

<b>Tool #6:</b> Dreh den Scheinwerfer von dir weg	48
---------------------------------------------------	----

<b>Tool #7:</b> Lass deinen Körper Sicherheit erleben	54
-------------------------------------------------------	----

<b>Tool #8:</b> Ruhe ins Nervensystem bringen – über den Atem	59
------------------------------------------------------------------	----

<b>Fazit:</b> Die Bedeutung deines Körpers bei Angst	63
------------------------------------------------------	----

<b>LIEBE GEFÜHLE, IHR KÖNNT MIR NICHTS TUN!</b>	<b>66</b>
-------------------------------------------------	-----------

<b>Den Tiger genauer betrachten</b>	<b>68</b>
-------------------------------------	-----------

<b>Tool #9:</b> Wundermittel Geborgenheit & Sicherheit	73
--------------------------------------------------------	----

<b>Tool #10:</b> Wie uns andere helfen können	79
-----------------------------------------------	----

<b>Tool #11:</b> Alles, was da ist, da sein lassen	82
----------------------------------------------------	----

<b>Tool #12:</b> Ein »Wurschtigkeitsgefühl« entwickeln	87
--------------------------------------------------------	----

<b>Tool #13:</b> Leg dir eine Draufgänger-Haltung zu!	91
-------------------------------------------------------	----

<b>Tool #14:</b> Schluss mit dieser fiesen Angst vor der Angst	98
----------------------------------------------------------------	----

<b>Tool #15:</b> Dir und deinem Körper wieder vertrauen	107
<b>Tool #16:</b> Als hättest du es bereits geschafft	111
<b>Fazit:</b> Die Gefühlsseite der Angst	114

## **LIEBE GEDANKEN, ICH GLAUBE EUCH NICHT ALLES 116**

### **Gedanken sind keine Tatsachen 118**

<b>Tool #17:</b> Angstgedanken auf den Prüfstand!	121
<b>Tool #18:</b> Neutraler Beobachter der Gedanken sein	131
<b>Tool #19:</b> Pflanze die richtigen Gedanken	138
<b>Tool #20:</b> Denk nicht zu viel in deiner Zukunft herum	143
<b>Tool #21:</b> Frieden mit deiner Angst: Radikale Akzeptanz	147
<b>Tool #22:</b> Steig nicht immer wieder ins Angstnetzwerk ein	153
<b>Tool #23:</b> Falsche Verknüpfungen im Gehirn lösen	160
<b>Tool #24:</b> Sprich Klartext mit deinem Nervensystem	171
<b>Fazit:</b> Die Macht deiner Gedanken	175

Zum guten Abschluss: Du schaffst es!	177
FAQ: Fragen, die mir immer wieder gestellt werden	181
Danke	189
Über die Autorin	190