

Vorwort Mut steht am Anfang, Freude am Schluss	6
Einleitung »... eine ganz tolle Bergtour!«	10
Wie die Angst vor der Angst alle Vorfreude vermiesen kann	11
Kapitel 1 Im tiefen Tal	14
Was Sie über Höhenangst wissen sollten	14
Höhen-Mut, Höhen-Angst oder Höhen-Stress?	16
Stress und Angst regulieren: die Höhenangstskala	29
Mit Zuversicht losstiefeln: Hilfreiches für die Tourenplanung	33
Kapitel 2 Schritt für Schritt zum Höhenmut	36
Was Sie bei unserer Wanderung erleben, üben und meistern können	37
Die Haltung macht's!	38
Tritt- und Schritzübungen für sicheres Gehen	38
Wer raufgeht, muss auch (sicher) wieder runter	49
Ein »Lagecheck« zur rechten Zeit spart Nerven und bringt Sicherheit	49
Den Blick schweifen lassen, aber richtig!	55
Höhenschwindel erkennen – Höhenschwindel reduzieren	55
Bergwanderungen sind kein Spaziergang!	72
Was Sie über Kraft, Ausdauer und Erholung wissen sollten	72
Kapitel 3 Schlüsselstellen meistern mit der Höhenmutmethode	78
Schritt für Schritt an Schlüsselstellen üben	79

Kapitel 4 Bergwander-Wissen für Höhenmutige!	92
Was beim Begehen von bestimmten Geländeformen helfen kann	92
Keinen Blick für die Blumenvielfalt	93
Schmale Wege durch steilere Wiesenhänge – das kann helfen:	94
Schluss mit Schotterschlottern	94
Schotter, Kies und Geröll Grat ... geht's mir nicht so gut	103
Gratwege – das kann helfen:	104
Seil? Gibt Sicherheit!	106
Seilversicherungen – das kann helfen:	109
Was der Wanderer nicht kennt ...	113
Fels muss man nicht mögen, aber man kann sich dran gewöhnen	113
Keine guten Aussichten – oder doch?	116
Gipfel, Kanzeln und Aussichtsplattformen – das kann helfen:	118
Eiskalt überrascht	120
Altschnee- und Firnfelder queren – das kann helfen:	121
Schwindelig durch Heavy Metal	123
Hängebrücken, Eisenstege und Gitterwege – das kann helfen:	125
Entspannt in den Bergen herumgondeln	129
Bergauf und bergab mit Gondeln, Berg- und Seilbahnen	129
Kapitel 5 Hilfreiche Stimmen im Ohr: Höhenmütige berichten	134
Was bisherigen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern zu mehr	
Höhenmut verholphen hat	135
Öfter mal die Klappe halten ... kann, muss aber nicht helfen	137
Checkliste: Hilfestellungen und Unterstützung	138
Jetzt sind Sie dran!	142
Anhang	
Quellen/Fußnoten	143
Kontakt zur Autorin	143