

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

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