

INHALTSVERZEICHNIS

Prolog 11

WARMLAUFEN 15

Natur der Angst 16

Herzlich willkommen 16

Erstaunliche Angst 22

Stress – Ihr Notfallmodus 26

Angst ist nicht sinnlos 30

Ihre Angst hat eine heimliche Geschichte 35

Unbequeme Komfortzonen oder Was uns in unserer Angst hält 38

Ihr Fahrplan für dieses Buch 43

WERKSTATT 49

Im Simulator 50

Hypnose und Energetik – Ein Traumgespann 50

Die Macht des Nichts: Quantum Entrainment 51

Trance und Hypnose 65

Selbsthypnose erlernen 72

Klopfen gegen die Angst: NAEM 83

Techniken zur Anwendung in Selbsthypnose 102

Der Ruhe-Anker 103

Der Selbstbewusstseins-Anker 110

Die Arbeit mit Suggestionen 116

Ein kompetenter Ansprechpartner – Das Unterbewusstsein
befragen 122

Der EHT®-Laser – Eine Bilaterale Hemisphären-Stimulation 125

FLANKIERENDE WARTUNG UND PROPHYLAXE 133

Was der Körper braucht 134

Mit Mood-Food gegen die Furcht	135
Schlaf macht mutiger	144
Der Angst davonlaufen	147
Was den Geist klärt und nährt	150
Raffinierte Physiologie – Das Pretending	150
Den Stresspegel senken	151
Die Lichtung füllen	154
Erinnern an die Zukunft – Der Future Pace	158
Eine neue Rolle erschaffen	162
Bonus-Übung: Die Sedona-Methode	168
NOTFALL-INTERVENTIONEN	173
Immer an Bord – Unsere Notfall-Werkzeuge	174
Die Palm Therapy	175
Atem-Techniken	185
Der Karate-Punkt	190
Die Talisman-Technik	192
Blase oder Fakt? – Der Realitäts-Check für einen klaren Kopf	196
Die Progressive Muskelrelaxation – Der PMR-Quickie	200
Der Gedanken-Switch	206
Bevor es nach draußen geht: Habituation in Trance	211
Die Anwendung in freier Wildbahn	216
Systematische Desensibilisierung	216
WENN ES NICHT FUNKTIONIERT – VOM UMGANG MIT PANNEN	225
DIE SPEZIALREZEPTE FÜR JEDE ANGST	233
Spezialrezepte-Sammlung: Phobien	234
Die Fast Phobia Cure in Selbsthypnose	235
Die Swish-Technik	242
Spezialrezept Agoraphobie	246

Spezialrezept Flugangst	249
Spezialrezept Soziale Phobie	252
Spezialrezept Spezifische Phobie	260
Spezialrezept Höhenangst	264
Spezialrezept Präsentations-/Rede-/Auftritts-Angst	267
Spezialrezept Erythrophobie	270
Spezialrezept Emetophobie	275
Spezialrezept-Sammlung: Andere Angststörungen	279
Spezialrezept Generalisierte Angststörung	279
Spezialrezept Panikstörung	284

Adieu und Willkommen!	287
-----------------------	-----

ANHANG 289

Spickzettel für die Tasche	291
Spickzettel Quantum Entrainment (QE)	291
Spickzettel Selbsthypnose-Schalter nutzen	292
Spickzettel NAEM	293
Spickzettel Fast Phobia Cure	294
Spickzettel Swish-Technik	295
Spickzettel Future Pace	296
Spickzettel Ruhe-Anker auffrischen	297
Spickzettel Selbstbewusstseins-Anker auffrischen	298
Spickzettel Suggestions-Techniken in Selbsthypnose	299
Spickzettel Palm Therapy	300
Spickzettel PMR-Quickie	301
Spickzettel Sedona-Technik	302
Praktische Anwendung – Was, wann, wie oft?	303
Übungsprozess – Übersicht	308
Die Angstfrei-CD	311
Quellenverzeichnis	318