

Inhalt

1. VORWORT	13
2. ANLEITUNG	15
3. MEINE GESCHICHTE	17
4. ZIELDEFINITION	23
5. EMOTIONEN	43
Gefühlscocktail	44
Ich fühle	48
Wie geht es mir? Was brauche ich?	61
Gefühle zulassen	67
Gefühle loslassen	78
Bewertung	81
6. ANGSTENTSTEHUNG	87
Angeboren & wichtig	88
Angst entsteht im Kopf	90
Angst ist ein Zeichen	104
Gedanken - Gefühle - Verhalten	111
Neutral war gestern	126
Negative Gedanken verändern	139

7. ANGSTARTEN	155
Die vielen Namen der Angst	158
Soziale Phobie	167
Selbsttest: Leide ich unter Soziophobie?	177
Diagnosen sind nicht immer hilfreich	181
 8. WIE VIEL ANGST STECKT IN MIR?	 187
Selbsttest: Angstintensität	188
Selbsttest: Gefühl vs. Erkrankung	195
 9. VIER FORMEN & BEWÄLTIGUNGS- STRATEGIEN DER ANGST	 205
Selbsttest: Angstverhalten - schizoid, depressiv, zwanghaft oder hysterisch?	212
 10. DER KLEINE BRUDER VON ANGST: STRESS	 231
Stressoren	233
Hast du ein Problem?	238
 11. ANGST LOSLASSEN	 239
Fünf Schritte	241
 12. PERSONIFIZIERUNG	 251
Steckbrief: Meine Angst	252
Lieben, vertreiben oder töten	259
 13. ENTKATASTROPHISIERUNG	 265
 14. AFFIRMATIONEN	 277

15. GRENZEN ÜBERWINDEN	289
Aus dem Kreis ausbrechen	302
Entscheidungen treffen	304
1 % mehr	306
 16. ANGSTVERWANDLUNG	 309
Morphen	313
 17. ATEMTECHNIKEN	 323
 18. ANGSTIMPFUNG	 329
Angst: Spinnen	330
Angst: Autofahren	333
Angst: Verlustangst	338
 19. NEGATIVE GEDANKEN DURCHBRECHEN	 345
Satzergänzungen	347
Was wäre, wenn	361
 20. LIEBE & VERGEBUNG	 365
Erfolgstreppe	366
Schwarze Kreise	369
 21. FAZIT	 371
 22. QUELLEN & WEITERFÜHRENDE	
LITERATUR	375