

Inhalt

Einleitung	8	Kapitel 2: In kleinen Schritten auf zum Gipfel	30
Ein paar offene Worte vorweg	8	Die vier wichtigsten Schlüssel zur Nervositäts- und Angstkontrolle	31
Kapitel 1: Auweh, der Berg ruft!	10	Eine tiefe, bewusste Atmung	31
Höhenangst? Oder die Angst vor dem Fallen?	10	Eine entspannte, aber leistungsbereite Muskulatur	33
Die ganz normale Angst vor dem Fallen	12	Die bewusste Steuerung der Sinne, Gedanken und Aufmerksamkeit	36
Die Sache mit dem Höhenschwindel	14	Aufmerksamkeitssteuerung über die Sinne	36
Physiologische Auswirkungen von Angst	18	Aufmerksamkeitssteuerung über Gedanken und Selbstanweisungen	40
Atmung	20	Das Wissen über relevante körperliche und mentale Zusammenhänge	44
Muskelspannung	21		
Sinne	26		

Kapitel 3: Rat und Tat bei Stolpersteinen

Rat und Tat für Angst auslösende Situationen beim Bergwandern

Gehetechniken

Bergwanderschuhe

Mit oder ohne Stöcke?

Verschiedene Geländeformen

»Entschlossen angehen oder
entschlossen sein lassen«

54	Rat und Tat für Angst auslösende Situationen beim (Sport-)Klettern und auf Klettersteigen	85
58	Rat und Tat für Angst auslösende Situationen beim Mountainbiken	89
58	Rat und Tat für Angst auslösende Situationen beim Schneesport	93
63		
65		
67	Rat und Tat für Angst auslösende Situationen in der Stadt	96
82	Rat und Tat für Gruppenleiter	99

Fragen oder nicht?	99
Ursachen von Angst und mögliche Gegenmaßnahmen	100
Erste Hilfe bei akuter Angst	102
Beziehungs- oder Familienkonflikte im Kursbetrieb	105
Möglichkeiten und Grenzen von Kursleitern	106

Kapitel 4: Impressionen aus dem Kurs für Menschen mit Höhenangst 108

Glossar 120

Adressen, Kontakte und Büchertipps 122

Veranstalter und Kursanbieter 122

Buchtipps 124

Webseiten 125

Coaching-Karten zum Buch

Karte 1 – Notfallkarte: Soforthilfemaßnahmen zur Angstregulation

Karte 2 – Marschgepäck I: Atmen, atmen, atmen!

Karte 3 – Marschgepäck II: Bewusste Blicksteuerung

Karte 4 – Marschgepäck III: Körperhaltung und Muskelspannung

Karte 5 – Marschgepäck IV: Gedanken und Selbstanweisungen

Karte 6 – Steighilfen I: Gehtechniken

Karte 7 – Steighilfen II: Herausfordernde Geländeformen – was tun?

Karte 8 – Zaubersprüche für unterwegs