

INHALT

| | | |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|----|
| | EINLEITUNG | |
| | Was wir gegen die Angst in unserem Kopf tun können | 7 |
| TEIL I | UNSER GEHIRN VERSTEHEN | 17 |
| | EINS | |
| | Wie das Gehirn Angst erzeugt | 20 |
| | ZWEI | |
| | Gehirn-Management mit Medikamenten | 46 |
| TEIL II | WIE WIR DIE ANGST IN UNSEREM KÖRPER IN DEN GRIFF BEKOMMEN | 57 |
| | DREI | |
| | Strategie 1: Was, wann, wo und wie viel? Ernährung und Reizzufuhr | 63 |
| | VIER | |
| | Strategie 2: Lassen Sie sich von Ihrer Atmung helfen | 81 |
| | FÜNF | |
| | Strategie 3: Achtsamkeit mit verändertem Aufmerksamkeitsfokus | 95 |

| | | |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| | SECHS | |
| | Strategie 4: Entspannen Sie sich | 106 |
| TEIL III | WIE WIR UNSER ANGSTBEWUSSTSEIN IN DEN GRIFF BEKOMMEN | 135 |
| | SIEBEN | |
| | Strategie 5: Schluss mit dem Katastrophendenken | 139 |
| | ACHT | |
| | Strategie 6: Die Angstgedanken abstellen | 158 |
| | NEUN | |
| | Strategie 7: Die Sorgen im Zaum halten | 176 |
| | ZEHN | |
| | Strategie 8: Verhaltensänderung durch umgesteuerte Selbstgespräche | 206 |
| TEIL IV | DIE VERÄNDERUNG DES ANGSTVERHALTENS | 227 |
| | ELF | |
| | Strategie 9: Das Zu-viel-Aktivität-Syndrom kontrollieren | 230 |
| | ZWÖLF | |
| | Strategie 10: Einen Plan entwickeln und umsetzen | 262 |
| | Dank | 284 |
| | Literatur | 286 |
| | Die Autorin | 291 |