

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 7 |
| Das Phänomen Angst, einfach erklärt | 11 |
| Wie du dich aus der Angst nimmst | 17 |
| Positiv programmieren | 21 |
| Von der Kraft der Angst | 27 |
| Lass dich einfach geschehen | 47 |
| Angst im Auge des Hurrikans | 55 |
| Die Illusion des Auf und Ab oder Negative Momente wertschätzen | 61 |
| Verbundenheit | 77 |
| Die Angst in der Beziehung | 81 |
| Ich | 81 |
| Das Verhör | 88 |
| Der Sprung vom Fünfmerturm | 93 |
| Krisenmanagement | 95 |
| Vom Binden und Trennen | 99 |
| Paartherapie | 106 |
| Allein und ohne Angst | 108 |

| | |
|--|-----|
| Von der Prägung zum Verhalten | 111 |
| Fallbeispiele | 117 |
| Das Betäuben der Angst. | 117 |
| Letztes Gespräch mit Mama. | 121 |
| Ein steiniger Weg | 133 |
| Suggestion und Autosuggestion | 137 |
| Negative Suggestionen | 137 |
| Ein Experiment | 154 |
| Autosuggestive Methoden | 157 |
| Anleitung zur Selbsthypnose | 169 |
| Sublimierung | 177 |
| Der Schalter | 180 |
| Das Auflösen negativer Selbsthypnose. | 183 |
| Vom Rad fallen, aufstehen, weiterfahren. | 199 |
| Sich den inneren Ängsten stellen: der Werwolf. | 203 |
| Das Positive an der Lüge | 215 |
| Die Illusion der Sicherheit. | 217 |
| Schöne Gedanken zur Angst | 233 |
| Das Herz, der Kopf und ein Bauchgefühl | 233 |
| Am Anfang war der Kieselstein | 236 |
| Wer tut dir gut? | 237 |
| Mut zur Veränderung: Wie du an dir arbeitest | 243 |
| Schlusswort. | 249 |
| Quellen. | 251 |