

INHALT

Einleitung	7
TEIL 1 ENTDECKUNG	15
01. Alles ist möglich	16
02. Angst – mein schlimmster Feind	31
03. Die Flucht vor den Panikgefühlen	56
04. Welche Menschen neigen zu Panikgefühlen?	72
05. Vorwegnehmende Angst: Das »Was-wenn«-Syndrom	109
06. Schuldgefühle, Wut und Schulduweisungen	124
TEIL 2 HEILUNG	147
07. Aus eigener Kraft zu neuem Wohlbefinden	148
08. Sie selbst können der Mensch sein, in dessen Arme Sie sich flüchten	161
09. Mit der richtigen Einstellung zu mehr Selbst- bewusstsein und positiven Erlebnissen	177
10. Das Ende der Enttäuschungen: Sie können erreichen, was Sie sich wünschen	197
11. Der sichere Sprung in die Tiefe	214

12. Wie Sie verhindern, dass Stress sich in Angst verwandelt	233
13. Medikamente oder keine Medikamente?	253
14. Glaube und Vertrauen	264
Epilog	271
Danksagung	274
Adressen	276