

# INHALT

	<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>TEIL 1</b>	<b>ENTDECKUNG</b>	<b>15</b>
	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 Schulduzuweisungen	124
<b>TEIL 2</b>	<b>HEILUNG</b>	<b>147</b>
	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

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