

INHALT

	Einführung	7
TEIL I	TESTEN SIE SICH SELBST	11
	EINS	
	Leiden Sie unter Angst- oder Panikstörungen?	13
	ZWEI	
	Stresstest: Wie sich das Stressniveau auf die Angststörung auswirkt	41
TEIL II	WIE SIE DIE KÖRPERLICHEN SYMPTOME DER ANGST IN DEN GRIFF BEKOMMEN	61
	DREI	
	Strategie 1: Achten Sie darauf, was Ihr Körper aufnehmen und verarbeiten muss	63
	VIER	
	Strategie 2: Atmen Sie sich frei	83
	FÜNF	
	Strategie 3: Üben Sie Achtsamkeit mit verlagertem Aufmerksamkeitsfokus	97
	SECHS	
	Strategie 4: Lernen Sie, sich zu entspannen	107
TEIL III	WIE SIE DAS ANGSTBEWUSSTSEIN IN DEN GRIFF BEKOMMEN	127
	SIEBEN	
	Strategie 5: Stellen Sie Katastrophengedanken ab	129

ACHT		
Strategie 6: Stoppen Sie die Angstgedanken	153	
NEUN		
Strategie 7: Halten Sie Ihre Sorgen im Zaum	175	
ZEHN		
Strategie 8: Ändern Sie Ihr Verhalten durch umgesteuerte Selbstgespräche	201	
TEIL IV	WIE SIE DAS ANGSTVERHALTEN IN DEN GRIFF BEKOMMEN	225
ELF		
Strategie 9: Das zwanghafte Aktivitätsbedürfnis kontrollieren	227	
ZWÖLF		
Strategie 10: Einen Trainingsplan zum Abbau der Angst entwickeln und umsetzen	251	
Zum Weiterlesen	275	
Webseiten und Adressen	279	
Danksagung	282	
Die Autorin	283	