

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einleitung..... | 11 |
| 1. Die Herausforderung: Angst aus der Nähe betrachtet | 17 |
| 1.1 Erwartungsangst und Wahrnehmungsverzerrungen..... | 17 |
| 1.2 Psychosoziale Faktoren, Genetik und Neurobiologie..... | 26 |
| 1.2.1 Ängste werden weitervererbt | 26 |
| 1.2.2 Ängstliche Grundausstattung und ängstliche Narrative | 27 |
| 1.2.3 Stress-Diathese-Modell: Wenn Stress Angst und Panik auslöst | 32 |
| 1.3 Ihre Heldenreise im Überblick..... | 37 |
| 1.4 Warum gerade diese eine Angst? | |
| Das Schalenmodell der Persönlichkeit..... | 44 |
| <i>Wie bei Andreas</i> | 47 |
| 2. Der Aufbruch | 49 |
| 2.1 Das nötige Rüstzeug: Wissen und Können | 49 |
| 2.1.1 Körpereigene „Helfer“..... | 54 |
| 2.1.2 Exposition – Modul I..... | 57 |
| 2.2 Proviant und Hilfsmittel..... | 62 |
| 2.2.1 Angstbarometer, Lupe und Stoppuhr..... | 62 |
| 2.2.2 Konditionierung und Wenn-dann-Regeln..... | 64 |
| 2.2.3 Weitere kleine symbolisch stärkende Hilfsmittel..... | 68 |
| 2.3 Motivation | 69 |
| 2.3.1 Vermeidung (so oft wie möglich) vermeiden | 69 |
| 2.3.2 Die gute Stimmung, wenn es losgeht | 69 |
| 2.3.3 Grübelgedanken kontrollieren | 72 |
| <i>Wie bei Andreas</i> | 73 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 3. | Hürden | 79 |
| 3.1 | Irrige Grundüberzeugungen und sperrige Lebensregeln..... | 79 |
| 3.2 | Persönlichkeitsstile und emotionale Stile..... | 82 |
| 3.2.1 | Der eigene Persönlichkeitsstil | 82 |
| 3.2.2 | Der eigene emotionale Stil | 98 |
| 3.3 | Die Schattenseiten der Persönlichkeit | 103 |
| 3.4 | Wir stehen uns auch gedanklich selbst im Weg..... | 109 |
| | <i>Wie bei Anna ...</i> | 112 |
| | | |
| 4. | Die Reinigung – Teil I..... | 115 |
| 4.1 | In der Konfrontation mit der Angst reinigen wir uns – der Katharsis-Moment..... | 115 |
| 4.1.1 | Körperliche Missempfindungen beobachten und steuern lernen | 115 |
| 4.1.2 | Entspannungsstrategien für den Körper | 121 |
| 4.2 | Dann steht uns plötzlich die Angst im Weg..... | 125 |
| 4.2.1 | Exposition – Modul II | 126 |
| 4.2.2 | Nicht jeder Waschgang bringt einen ins Schleudern..... | 132 |
| 4.2.3 | Exposition – Modul III..... | 137 |
| | <i>Wie bei Anna ...</i> | 139 |
| | | |
| 5. | Die Reinigung – Teil II..... | 143 |
| 5.1 | Eine Angst kommt selten allein: angstverwandte Störungen..... | 143 |
| 5.2 | Angst und Trauma auflösen | 143 |
| 5.2.1 | Trauma-Hotspots und Traumareaktionen..... | 144 |
| 5.2.2 | Bewältigung von Trauma-Hotspots | 148 |
| | <i>Wie bei Andreas ...</i> | 149 |
| | | |
| 6. | Die Reinigung – Teil III..... | 151 |
| 6.1 | Innere und äußere Konflikte in Szenen durchspielen | 152 |
| 6.1.1 | Innere Konflikte #1 bis #8 als abstrakte Szenen..... | 154 |
| 6.1.2 | Arbeit mit Szenen..... | 159 |
| 6.2 | Auflösung der Szene..... | 163 |
| | <i>Wie bei Andreas ...</i> | 168 |

| | |
|---|-----|
| 7. Die Erprobung | 171 |
| 7.1 Angst zu bekämpfen, macht auf Dauer krank | 171 |
| 7.2 Das schützende Phänomen der Selbsttäuschung | 172 |
| 7.2.1 Wenn der Körper uns immer noch etwas vormacht..... | 174 |
| 7.2.2 Wenn die Gedanken uns immer noch etwas vormachen | 175 |
| 7.3 Emotionen fokussieren im Strom des Bewusstseins | 178 |
| 7.4 Gefühle zeigen Ihre Bedürfnisse auf | 181 |
| <i>Wie bei Anna</i> | 185 |
| | |
| 8. Die Belohnung | 187 |
| 8.1 Auf zu neuen Zielen! | 187 |
| 8.2 Rückfallprophylaxe | 189 |
| <i>Wie bei Anna und Andreas</i> | 194 |
| | |
| Von Tieren lernen | 197 |
| | |
| Dank | 199 |
| | |
| Und das Beste natürlich zum Schluss: die Take-Home-Message | 201 |
| | |
| Literatur | 203 |