

Lucinda Bassett

# Angstfrei leben

Das erfolgreiche Selbsthilfe-  
programm gegen Streß und Panik

Aus dem Englischen von Nicole Terwort

Taschenbuch

# Inhalt

Einleitung.....	7
-----------------	---

## Teil 1 Entdeckung

1. Alles ist möglich.....	17
2. Angst - mein schlimmster Feind.....	31
3. Die Flucht vor den Panikgefühlen.....	54
4. Welche Menschen neigen zu Panikgefühlen?.....	69
5. Vorwegnehmende Angst: Das »Was-wenn«-Syndrom ..	102
6. Schuldgefühle, Wut und Schuldzuweisungen.....	116

## Teil 2 Heilung

7. Aus eigener Kraft zu neuem Wohlbefinden.....	139
8. Sie selbst können der Mensch sein, in dessen Arme Sie sich flüchten.....	151
9. Mit der richtigen Einstellung zu mehr Selbst- bewußtsein und positiven Erlebnissen.....	166
10. Das Ende der Enttäuschungen: Sie können erreichen, was Sie sich wünschen.....	185
11. Der sichere Sprung in die Tiefe.....	200

12. Wie Sie verhindern, daß Streß sich in Angst verwandelt.....	218
13. Medikamente oder keine Medikamente?.....	236
14. Glaube und Vertrauen.....	247
Epilog.....	253
Danksagung.....	256
Adressen.....	258