

Reneau Z. Peurifoy

# Angst, Panik und Phobien

Ein Selbsthilfe-Programm

Aus dem Englischen übersetzt von  
Irmela Erckenbrecht

Verlag Hans Huber  
Bern • Göttingen • Toronto • Seattle

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	IX
LEKTION 1 Was, wie und warum	1
LEKTION 2 Angstsymptome wirksam mindern	33
LEKTION 3 Stress verstehen und bewältigen	55
LEKTION 4 Ursachen der Angst erkennen und bekämpfen	71
LEKTION 5 Negative Denkmuster überwinden	91
LEKTION 6 Die eigene Unzulänglichkeit akzeptieren	119
LEKTION 7 Einen positiven Realismus entwickeln	137
LEKTION 8 Wünsche nach Anerkennung überwinden	153
LEKTION 9 Destruktive Verhaltensweisen überwinden	165
LEKTION 10 Sich selbst verändern	193
LEKTION 11 Das eigene Selbstwertgefühl stärken	207
LEKTION 12 Die eigene Wut zum Verbündeten machen	225
LEKTION 13 Für sich selbst einstehen	249
LEKTION 14 Nicht vom eigenen Kurs abbringen lassen	269
LEKTION 15 Das Erreichte fortführen	289
ANHANG Entspannungsübungen	303