

Petra Müssig

Berggenuss statt Höhenangst

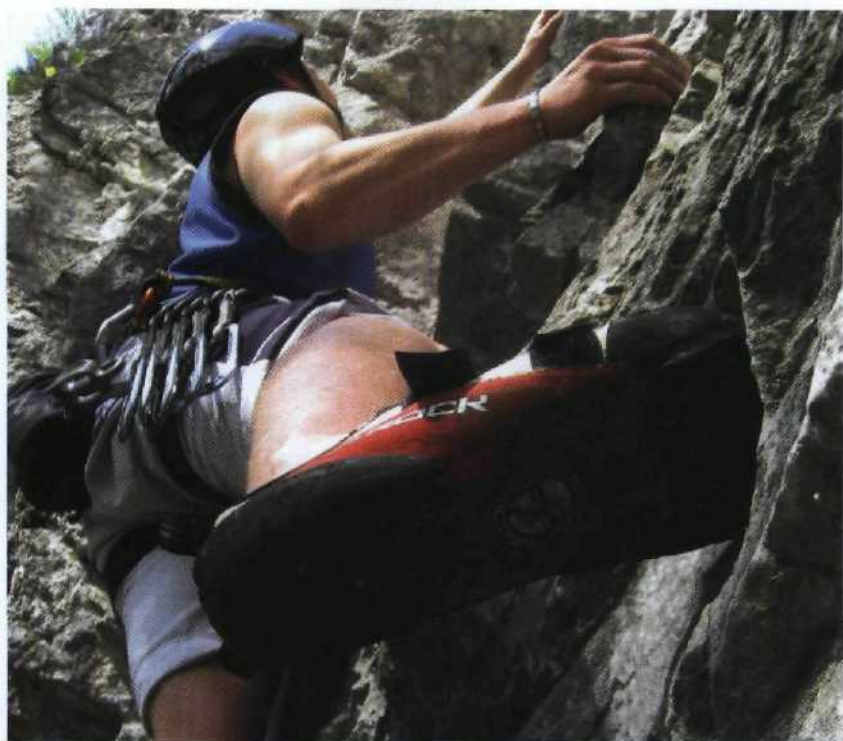


796,52

Inhalt

Einleitung	10	Kapitel 2: In kleinen Schritten auf zum Gipfel	32
Ein paar offene Worte vorweg	10	Die vier wichtigsten Schlüssel zur Nervositäts- und Angstkontrolle	33
Kapitel 1: Auweh, der Berg ruft!	12	Eine tiefe, bewusste Atmung	33
Höhenangst? Oder die Angst vor dem Fallen?	12	Eine entspannte, aber leistungsbereite Muskulatur	35
Die ganz normale Angst vor dem Fallen	14	Die bewusste Steuerung der Sinne, Gedanken und Aufmerksamkeit	38
Die Sache mit dem Hörschwindel	16	Aufmerksamkeitssteuerung über die Sinne	38
Physiologische Auswirkungen von Angst	20	Aufmerksamkeitssteuerung über Gedanken und Selbstanweisungen	42
Atmung	22	Das Wissen über relevante körperliche und mentale Zusammenhänge	46
Muskelspannung	23		
Sinne	28		





Kapitel 3: Rat und Tat bei Stolpersteinen

Rat und Tat für Angst auslösende Situationen beim Bergwandern

- Gehetechniken 60
- Bergwanderschuhe 65
- Mit oder ohne Stöcke? 67
- Verschiedene Geländeformen 69
- »Entschlossen angehen oder entschlossen sein lassen« 84

- 56 Rat und Tat für Angst auslösende Situationen beim (Sport-)Klettern und auf Klettersteigen 87
- 60 Rat und Tat für Angst auslösende Situationen beim Mountainbiken 91
- 65 Rat und Tat für Angst auslösende Situationen beim Schneesport 95
- 69 Rat und Tat für Angst auslösende Situationen in der Stadt 98
- 84 Rat und Tat für Gruppenleiter 101

Fragen oder nicht?	101
Ursachen von Angst und mögliche Gegenmaßnahmen	102
Erste Hilfe bei akuter Angst	104
Beziehungs- oder Familienkonflikte im Kursbetrieb	107
Möglichkeiten und Grenzen von Kursleitern	108

Kapitel 4: Impressionen aus dem Kurs für Menschen mit Höhenangst 110

Glossar 122

Adressen, Kontakte und Büchertipps 124

Veranstalter und Kursanbieter 124

Buchtipps 125

Webseiten 125

