

ANGST
beginnt im KOPF
MUT
auch!

Ein Übungsbuch für
mehr **Selbstvertrauen**
& **Unabhängigkeit**



Inhalt

Das Ende der Angst oder: Stellen Sie die richtigen Fragen.....	6
Freiheit ist für alle da	11
Ändern Sie Ihre Sicht aufs Leben!	19
Nutzen Sie den Augenblick	27
Besiegen Sie Ihre Angst in fünf Schritten	32
Schritt 1: Erkennen Sie die Angst!	33
Schritt 2: Akzeptieren Sie die Angst!	33
Schritt 3: Erforschen Sie die Angst!.....	34
Schritt 4: Identifizieren Sie sich nicht mit Ihrer Angst!.....	34
Schritt 5: Lassen Sie die Angst los!	35
Das Mut-Power-Paket für Ihren Alltag	38
Ihre Reise zur inneren, sicheren Welt.....	48
Reise zum Meer	53
Reise zur Quelle.....	59
Reise zum Baum.....	65
Reise zur Meisterin.....	71

Ihr Erste-Hilfe-Set	78
Bewegte Übungen.....	80
Set 1: »Der Heiler«	80
Set 2: »Der Sieger«.....	82
Set 3: »Der Held«.....	84
Stille Übungen.....	88
Set 1: »Der Mentalist«	88
Set 2: »Der Guru«	91
Set 3: »Der Taoist«.....	94
Mutig und unabhängig im Alltag – so gelingt es.....	101
Soul Food – Rezepte für Ihr Selbstvertrauen	111
Ein Gedanke zum Schluss	127
Worte des Dankes	130
Zur Autorin.....	131
Bildnachweis.....	135