

*Andreas Winter*

# *Was deine Angst dir sagen will*

*Blockaden verstehen  
und überwinden*

*Mit Extra-Tipps  
gegen Panikattacken*

Haben Sie Fragen an Andreas Winter?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:  
[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)



# Inhalt

Vorwort .....	9
Einführung .....	13
<b><i>Angst ist erlernt</i></b> .....	<b>19</b>
Der gemeinsame Nenner .....	22
Der Algorithmus der Psyche .....	30
Angst entsteht durch Konditionierung .....	32
Was ist eine Konditionierung? .....	32
Das Gehirn vergisst – leider – nichts! .....	42
<b><i>Erlernete Reiz-Reaktions-Paare</i></b> .....	<b>47</b>
Stress .....	52
Stress ausweichen und stressfrei sein .....	56
Sind Sie Vermeider oder Erreicher? .....	58
Das Geheimnis des leeren Topfes .....	64
Verzeihen durch echtes Verstehen .....	69
Angst wovor? .....	75
Was steckt hinter den Angstauslösern? .....	76
<b><i>Wie wird man die Angst los?</i></b> .....	<b>79</b>
Drei Fragen zur Angstauflösung .....	84
Frage 1: Warum genau haben Sie Angst? .....	84
Frage 2: Was ist das Schlimmste, was Ihnen in einer bestimmten Situation passieren könnte? .....	88
Frage 3: Wofür lohnt es sich, das Schlimmste in Kauf zu nehmen? .....	89
Was Menschen aus Angst tun .....	102

<b>Angstfrei durch Selbstcoaching .....</b>	<b>105</b>
Warum sich Angst nicht lohnt .....	111
Fernsehen macht Angst – und dick .....	116
Wie Sie ganz leicht abnehmen .....	119
Rückfallfrei Nichtraucher werden .....	122
Alkoholismus ist keine Krankheit .....	126
Angst vor Sex .....	140
<i>Extra-Tipps gegen Panikattacken</i> .....	143
Angst vor Fremden, Ausländern, Asylbewerbern, Taliban und Co. ....	148
<i>Noch mehr Paniktipps</i> .....	152
Die Ursache archetypischer Ängste .....	155
Gutes und schlechtes Gewissen .....	161
Geißel Schuldgefühl .....	163
Risikobereitschaft – Angstfreiheit – Selbstsicherheit .....	167
Wie fühlt sich Angstfreiheit an? .....	170
Schlusswort: Eine menschenwürdige Gesellschaft ist angstfrei! .....	172
Nachwort .....	177
Danksagung .....	184
Ausbildung zum Gesundheitsberater .....	186
Über den Autor .....	187
Weitere Bücher von Andreas Winter .....	188
Audio-CDs und DVDs von Andreas Winter .....	190
Anmerkungen .....	191
Stichwortregister .....	196