

# **Inhalt**

Über den Autor	6
Einleitung	8
1. Was ist Angst?	12
2. Der erste Schritt	21
3. Ein paar grundsätzliche Wahrheiten	25
4. Wovor hast du Angst?	31
5. Bequemzonen	39
6. Der zweite Schritt	48
7. Der innere Gegner	55
8. Die Therapie	60
9. Die Prinzipien der Gewöhnungstherapie	63
10. Die Angstpyramide	78
11. Mit Miesmachern fertig werden	89
12. Hürden und Fallen	94
13. Visualisierung	102
14. Die Interviews	106
Interview Nr. 1: Peter Mathews	106
Interview Nr. 2: Andy Davis	115
Interview Nr. 3: Pat Leemy	130
Interview Nr. 4: Jim McDonnell	137
Interview Nr. 5: Robin Horsfall	147
Nachwort des Autors	150
Epilog des Herausgebers	160