

Inhalt

Einleitung	9
Teil 1: Vorbereitung für einen neuen Weg	17
1 Wählen Sie einen neuen Weg in ein besseres Leben	19
2 Sie sind nicht allein: Ist Angst eine Störung?	31
3 Konfrontation mit dem Hauptproblem: Leben, um Angst und Furcht zu vermeiden	52
4 Der Mythos von Angst und Angststörungen	58
5 Neue Möglichkeiten durch das Loslassen alter Märchen	67
Teil 2: Der Beginn einer neuen Reise	79
6 Der hohe Preis der Angstbekämpfung	81
7 Was ist wichtiger: Angstkontrolle oder ein gutes Leben?	91
8 Die Lösung: Beenden Sie den Kampf mit der Angst	99
9 Sie haben Kontrolle über Ihre Entscheidungen, Ihre Handlungen und Ihr Schicksal	112
10 Ihr neues Leben mit achtsamer Akzeptanz	123
11 Wie lernt man achtsame Akzeptanz?	134
Teil 3: Holen Sie sich Ihr Leben zurück	147
12 Sie haben die Kontrolle über Ihr Leben	149
13 Was sind Ihre Werte?	160
14 Begegnen Sie der Angst mit achtsamer Akzeptanz	168
15 Bringen Sie Ihrer Angst Mitgefühl entgegen	181
16 Wie Sie sich in Ihrer eigenen Haut wohlfühlen können	192
17 Leben mit Ihrem bewertenden Verstand	205
18 Auf dem Weg zu einem wertegeleiteten Leben	223
19 Bei der Stange bleiben	231
Anhang	239
Ressourcen Im Internet	241
Weiterführende Literatur	242
Literatur	243
Die Autoren	244
Inhalt der CD	245