
Inhaltsverzeichnis

1 Die Grundidee	1
2 Den Geist stärken	23
3 Mit Phobien konfrontieren	45
4 Panik und Agoraphobie bewältigen	57
5 Soziale Phobien überwinden	75
6 Zwangsstörungen behandeln	89
7 Generalisierte Angststörung und Sorgen besiegen	101
8 Depressionen behandeln	117
9 Alkoholprobleme überwinden	131
10 Sexuelle Probleme lösen	145
11 Mit Schmerzen umgehen	159
12 Schlafstörungen überwinden	171
Nachwort zur deutschen Auflage	183
Literaturverzeichnis	187
Sachverzeichins	201