

# INHALT

Vorwort 11

Einleitung 12

Tricks gegen die Angst 13

## FÜR DEN ANFANG DIE GANZ KLEINEN, SIMPLEN TRICKS 19

1. Schreiben Sie an Ihre Zeitung 19
2. Oder schreiben Sie ein Tagebuch 20
3. Machen Sie ein Geduldsspiel 20
4. Spielen Sie Steckhalma 20
5. Fädeln Sie Perlen auf 21
6. Beruhigen Sie wie die Griechen Ihre Nerven mit einem Komboloi 21
7. Kaufen Sie sich eine Katze, einen Hund oder einen Hamster 22
8. Gehen Sie ins Kino, um sich abzulenken! 22

## PFLEGEN SIE DEN UNERSCHÖPFLICHEN REICHTUM IHRER EMPFINDUNGEN 24

9. Entdecken Sie, welchen Spaß es macht, barfuß zu laufen! 24
10. Machen Sie den Regen zu Ihrem Verbündeten 24
11. Jeden Tag geschehen kleine, geheimnisvolle Wunder – Sie brauchen nur die Augen aufzumachen! 25
12. Laufen Sie – bis zur Erschöpfung 25
13. Arbeiten Sie im Garten – die Erde ist Ihre Freundin 26
14. Lassen Sie das Plätschern eines Springbrunnens auf sich wirken 26
15. Hören Sie auf, schwarz zu sehen, ärgern Sie sich nicht mehr grün, betrachten Sie das Leben durch die rosa Brille – und tapezieren Sie Ihre Wohnung blau 27

## DIE NATUR SCHENKT IHNEN IHRE SCHÄTZE 29

16. Trinken Sie Melissengeist zur Beruhigung Ihrer Nerven 29
17. Folgen Sie der Natur 29

18. Das Luftbad – billig und ohne Kontraindikation 30
19. Lassen Sie sich eine Dusche verabreichen 30
20. Bereiten Sie sich ein entspannendes und duftendes Bad 31
21. Lassen Sie sich wie die Priesterinnen der Antike mit wohlriechenden Ölen salben 32
22. Essen Sie verschimmelten Weizen, wenn Sie den Mut dazu haben 32
23. Treten Sie in die Fußstapfen von Pfarrer Kneipp und laufen Sie barfuß durch den Tau 33
24. Ist Angst das traurige Privileg unserer Zeit? Lesen Sie, was unsere Großmütter dazu meinten 34
25. Und nun die Ratschläge eines Heilpraktikers von heute 37
26. Erhalten Sie sich Ihr seelisches Gleichgewicht und essen Sie . . . 37
27. Essen Sie mittags nur ein Gericht, das aber besonders schmackhaft zubereitet sein sollte. Gewöhnen Sie sich an die Diät des Genießens 38
28. Seien Sie nicht mehr Sklave Ihrer Zigaretten 40
29. Ist Ihre Lieblingsdroge der Kaffee? 40
30. Stellen Sie die Technik in Ihren Dienst: Laden Sie die Akkus auf! 41

## ÄNGSTE ALLER ART 45

31. Lassen Sie Ihre geheime Angst sich in Ihrem Inneren wie eine kleine, zahme Schlange zusammenrollen 45
32. Erzählen Sie Ihren Kindern eine wahre Geschichte 46
33. Leiden Sie unter Klaustrophobie? 46
34. Leiden Sie unter Agoraphobie? 47
35. Leiden Sie unter Ereutophobie? 48
36. Haben Sie Angst vor der Dunkelheit? 48
37. Wenn Ihre Kinder Angst haben, singen Sie 48
38. Erlauben Sie es sich einmal, leichtsinnig zu sein – nur mal so 49
39. Und Sie, mein Herr, einfach mal aus Neugierde? 51
40. Widerstehen Sie tapfer der Angst vor dem Altwerden 52
41. Und Sie mein Herr – seien Sie klug 53

## WO SIE HILFE FINDEN 55

42. Erfahrenen Blicken enthüllt Ihre Schrift viel über Sie selbst. Die Schrifttherapie hilft Ihnen, sich zu ändern 55

- 43. Reden Sie – man hört Ihnen zu 56
- 44. Hören Sie manchmal auf die Ratschläge Ihrer Freunde 56
- 45. Wenn Sie nicht mehr wissen, an wen Sie sich wenden können, gehen Sie zu »Ihrem« Ehe- oder Familienberater und verschaffen Sie sich Klarheit 57
- 46. Warum vertrauen Sie Ihre Angst nicht Ihrem Arzt an? 60
- 47. Sind Sie nosophob? 61
- 48. Machen Sie ein »Check-up« – bei einem negativen Ergebnis wird Ihre Angst vergehen 62
- Eine kleine Lachpause 63

## BRINGEN SIE DIE GÖTTER AUF IHRE SEITE 66

- 49. Um sich zu befreien – unterwerfen Sie sich freiwillig einem Joch! 66
- 50. Atmen Sie, denn Atmen ist lebensnotwendig! 67
- 51. Schauen Sie in eine Flamme, um den Sturm in Ihrem Inneren zu beruhigen 68
- 52. Folgen Sie Mahatma Gandhi 69
- 53. Versenken Sie sich in die »Savasana« ... aber bleiben Sie bei Bewußtsein 70
- 54. Ahmen Sie die gefährlichste aller Schlangen nach 71
- 55. Nehmen Sie die Stellung des Bogens ein 72
- 56. Machen Sie die »Kerze« oder die Schlüsselstellung des Yoga 73
- 57. Lassen Sie Ihren Film in Zeitlupe ablaufen 73
- 58. Lassen Sie für einige Augenblicke das »Ich« aus Ihren Gesprächen fort 74
- 59. Versuchen Sie, zur Quelle zurückzukehren 75
- 60. Machen Sie »Za-Zen« 76
- 61. Und wenn Sie mögen, lassen Sie sich schlagen 77
- 62. Wenden Sie die »Halt-Methode« an 78
- 63. Atmen Sie wie der Heilige Ignatius von Loyola, ein nachahmenswertes Vorbild 79

## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN 81

- Zum besseren Verständnis des psychotherapeutischen Aspekts der Entspannung 81
- 64. Werden Sie sich »Ihrer selbst bewußt« – durch die Gestik-Schulung 83
- 65. Lernen Sie, Situationen zu meistern 87

- 66. »Beherrschen« Sie Ihr Herz – tun Sie etwas gegen Ihr Herz-  
jagen 88
- 67. Betreiben Sie die subtile Kunst der Pantomime, um zu spüren,  
daß Sie leben 89
- 68. Und nun tanzen Sie! 89
- Einige schwierige Übungen zur Vervollkommnung Ihrer Körperbe-  
herrschung 90
- 69. Lassen Sie sich »hypnosophonisieren« 91
- 70. Sophronisieren Sie sich selbst 92
- 71. Lassen Sie sich über Kassetten suggestiv beeinflussen 93
- 72. Beruhigen Sie die Schwingungen in Ihrem Kopf 94
- 73. Zweifeln Sie nie an sich selbst 96
- 74. Entspannen Sie sich wissenschaftlich 97
- 75. Gehen Sie mit dem S.A.R. über die einfache Entspannung  
hinaus 98

#### DIE »PSYCHO«-METHODEN 101

- 76. Bringen Sie all Ihre Saiten zum Schwingen 101
- 77. Setzen Sie auf Ihre eigene Musik – machen Sie Stimm-  
übungen 103
- 78. Musik befreit Sie von Ihren Fesseln – lassen Sie sich gehen 104
- 79. Stellen Sie sich Ihren Chef in der Unterhose vor, und Sie gewin-  
nen Ihre Fassung wieder 106
- 80. Wenn Sie gesund werden möchten: Schreien Sie 107
- 81. Greifen Sie zum Spiegel, er zeigt Ihnen ein unbekanntes Bild von  
sich: Die Anderen 107
- 82. Nach der »Gruppe«: Laufen Sie Marathon 109
- 83. Wollen Sie einmal in Ihrem Leben die Rolle Ihrer Schwiegermut-  
ter, Ihres Hundes oder Ihres Lieblingsmöbelstücks spie-  
len? 109
- 84. Träumen Sie im Wachen – aber unter Aufsicht 111
- 85. Verirren Sie sich nicht im Dickicht der Psychologie – seien Sie  
wachsam! 113
- 86. Legen Sie sich auf die berühmte Couch des Psychoanalyti-  
kers 114

#### LERNEN SIE DIE ÄLTESTEN MEDIZINEN DER WELT KENNEN 121

- 87. Die Thalassotheapie (Meerwassertherapie) oder: Die Rückkehr  
zu den Quellen 121

- 88. Lassen Sie sich verwöhnen . . . das tut so gut! 123
- 89. Setzen Sie auf die Homöopathie – sie ist so vielseitig 124
- 90. Auch Stechen kann heilen 127

#### **DIE CHEMOTHERAPIE KANN IHNEN HILFE BRINGEN 132**

- 91. Schlucken Sie nicht das gleiche Beruhigungsmittel wie Ihr Nachbar, für ihn ist es richtig, nicht für Sie 132
- 92. Addieren Sie – multiplizieren Sie nicht 135
- 93. Können wir eines Tages ohne Empfindungen – und daher glücklich sein? 136

#### **UND SCHLIESSLICH DIE LETZTEN »TRICKS« 138**

- 94. Seien Sie kein Stubenhocker, wählen Sie das Abenteuer – falls Sie können 138
- 95. Bringen Sie Ihren Hausgöttern Blumen 138
- 96. Vielleicht finden Sie Ihr Heil in der Arbeit? 139
- 97. Wenn Ihre Angst am größten ist, machen Sie ein Experiment 140
- 98. Glauben Sie an die magische Kraft der Liebe! 141
- 99. Und zum Schluß wünsche ich Ihnen Angst 142