

Beltz Taschenbuch / Ratgeber

Angstfrei leben

Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Stress und Panik

Bearbeitet von
Lucinda Bassett, Nicole Terwort

10., neu ausgestattete Aufl. 2011 2017. Taschenbuch. 280 S. Paperback

ISBN 978 3 407 22924 3

Format (B x L): 20,7 x 13,4 cm

Gewicht: 366 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

INHALT

	Einleitung	7
TEIL 1	ENTDECKUNG	15
	01. Alles ist möglich	16
	02. Angst – mein schlimmster Feind	31
	03. Die Flucht vor den Panikgefühlen	56
	04. Welche Menschen neigen zu Panikgefühlen?	72
	05. Vorwegnehmende Angst: Das »Was-wenn«-Syndrom	109
	06. Schuldgefühle, Wut und Schulduzuweisungen	124
TEIL 2	HEILUNG	147
	07. Aus eigener Kraft zu neuem Wohlbefinden	148
	08. Sie selbst können der Mensch sein, in dessen Arme Sie sich flüchten	161
	09. Mit der richtigen Einstellung zu mehr Selbst- bewusstsein und positiven Erlebnissen	177
	10. Das Ende der Enttäuschungen: Sie können erreichen, was Sie sich wünschen	197
	11. Der sichere Sprung in die Tiefe	214

12. Wie Sie verhindern, dass Stress sich in Angst verwandelt	233
13. Medikamente oder keine Medikamente?	253
14. Glaube und Vertrauen	264
Epilog	271
Danksagung	274
Adressen	276