

Inhalt

Einleitung ...	7
Fragebogen ...	9
Die Funktion von Angst ...	14
Panik-Anfall: Was nun? ...	20
Das Ende der Spannung ...	22
Gefühle: Muss das sein? ...	35
Was sind Gefühle? ...	39
Ich bin total aufgeregt: Ist doch prima! ...	45
Angst und Angst sind nicht dasselbe ...	46
Anxiolytika: Pillen gegen die Angst ...	60
Coping-Strategien im Umgang mit Angst ...	69
Wollen Sie etwa wirklich angstfrei leben? ...	72
Ihre Angst ist eine Ziege ...	76
Gestalttherapie ...	78
Planspiel ...	82
Sei spontan! ...	85
Babysteps ...	86
Bedienungsanleitung für Ihr neues Selbstbewusstsein ...	87
Fragebogen: Wer bin ich? ...	90
Was muss ich üben? ...	91
Ganz wichtig: Bewegung! ...	94
Wie sehe ich eigentlich aus? ...	97
Wie kann ich mich selbst am besten zermürben? ...	99
Übungsteil ...	105
Umgang mit Misserfolgen ...	108
1. Übung: Blickkontakt ...	110

2. Übung: Kontaktaufnahme ...	113
3. Übung: Small Talk ...	116
4. Übung: Freunde gewinnen ...	119
5. Übung: Partnersuche ...	123
6. Übung: Frei sprechen ...	126
7. Übung: Menschenmassen ertragen ...	128
8. Übung: Im Restaurant ...	130
9. Übung: Einkaufen ...	132
10. Übung: Öffentliche Verkehrsmittel ...	136
11. Übung: Konflikte ertragen ...	139
12. Übung: Im Mittelpunkt stehen ...	144
Körperhaltung ...	148
Sagen Sie zur Abwechslung mal die Wahrheit ...	148
Lüge mich an! ...	149
Entscheidungshilfen ...	151
Motorradhelm ...	152
Partnerzentriertes Gespräch ...	153
Singen hilft auch! ...	156
Homepage erstellen ...	157
Selbstverteidigung ...	158
Einen Baum umarmen ...	159
Selbstvertrauen durch Lob ...	160
Abschluss-Test ...	162