

Inhalt - Flugangst - Was Sie dagegen tun können

Vorwort	5
Was Sie über ein Flugzeug wissen müssen	6
Fail Safe und Redundanz – was ist das?.....	7
Wartung und Check	7
Wie wirkt Wetter?.....	7
Flugzeug-TÜV ist besonders streng	8
Keine Angst vor Start und Landung!	9
Selbst der Super-Gau wird durchgespielt	9
Das Notfallsystem ist perfekt	9
Sicherheit überall	10
Schulungen bis zum Exzess	11
Piloten am schärfsten überwacht.....	11
Mehrfachbelastungen standhalten.....	11
Verschärfte Sicherheitsmaßnahmen.....	12
Platzverweis für Passagiere?	12
Ist Angst natürlich?	13
Woher kommt Angst?	13
Angst als Reaktion auf Stress?.....	13
Wie kommt es zur Angststörung (Phobie)?	14
Aviophobie oder Flugangst	15
Psychoanalyse der Flugangst.....	17
Was sind die Symptome von Flugangst?.....	17
Wir zeichnen unsere Stresskurve	19
Wie Sie Flugangst konkret bekämpfen	22
Was ist Desensibilisierung?	22
Was ist die Konfrontationsmethode?	23
Waren Sie schon im Flugsimulator?	23

Wie entspanne ich richtig vor dem Flug?	24
Positive Muskelentspannung nach Jacobson	24
PMR-Übung zur Selbst-Anwendung	25
Entspannen Sie beim Atmen.....	26
Übung zum bewussten Atmen	27
Autogenes Training – wie geht das?	28
So üben Sie autogenes Training richtig	29
Wie funktionieren Flugangstseminare?.....	31
Greifen Sie doch zur Selbsthilfe!.....	31
Medikamente und Alkohol und fliegen?	33
Hypnose gegen Flugangst?	34
Akupunktur kann helfen	34
Psychotherapie als letzter Ausweg?	34
Auch Sie können es schaffen!.....	43

Inhalt – Todesangst – Wie Sie die Angst überwinden

Vorwort	4
Welche Gedanken treiben uns denn am Ende?	5
Wie schnell verblasst die Erinnerung?.....	7
Bestattungskultur lässt tief blicken.....	7
Nahtoderfahrungen –wie ist das genau?	8
Illusion – Magie?.....	12
Schreiben Sie sich die Angst von der Seele	12
Oder malen Sie doch einfach	13
Oder fotografieren Sie doch.....	13
Oder singen und musizieren Sie einfach	13
Der Tod gehört zum Leben – ganz normal	14
Warum sollten wir den Tod negativ sehen?	16
Die positiven Seiten des Sterbens.....	18
Gibt es ein Leben nach dem Tod?.....	19
Nein, gibt´s nicht, haben wir nicht!.....	22
Wer hat Angst – vor was?.....	24
Psychotherapie und Entspannung	26
Einfluss persönlicher Lebensverhältnisse.....	27
Mit Spiritualität vom Diesseits ins Jenseits?	28
Versuchen Sie es mal mit Esoterik	29
Wie helfen Kirche und Glaube?	31
Meditation über den Tod?.....	32
Alternative Medizin	33
Schlusswort	34

Inhalt - Angstbewältigung im Alltag

Vorwort.....	4
Wie und wodurch entsteht Angst?	5
Angst ist ein Geschäft	5
Unsere Methoden sind besser geworden.....	7
Was passiert mit uns und in uns bei Angst?	8
Wie Medien Angst machen.....	12
Wie wehren wir uns?	15
Vorgehensweise zur Angstbewältigung.....	16
Schlusswort.....	35

Inhalt – Keine Angst vor Hunden

Vorwort.....	4
Woher kommt die Canophobie?	5
Kann man eine Hunde-Phobie vererben?	5
Ist auch eine Eskalation möglich?	7
Was macht Abneigung gegen Hunde aus?	7
Worin besteht die Gefahr im Umgang mit Hunden?	8
Wer ist hier das Herrchen?.....	9
Aufgepasst vor Tierhassern!.....	9
Welche Halter-Typen gibt es?	10
Welche Auswirkungen hat die Furcht vor Hunden?.....	10
Kann man Phobien heilen?	11
Wie baut man Angst vor Vierbeinern ab?	12
Nicht alle Hunde wollen Sie fressen!	12
Unterbewusstsein umpolen	13
Jetzt kommt die Liste.....	14
Hundewiese oder Tierschule?	14
Eine Menge Tipps aus dem Hunde-Alltag: Von Entspannung bis Imagination.....	15
Schlusswort.....	31

Inhalt - Prüfungsangst

Vorwort	4
Sie sind nicht allein!	6
Was ist Prüfungsangst genau?	6
Wie entsteht Prüfungsangst?	7
Die Ursachen von Prüfungsangst	8
Ist Prüfungsangst eine Krankheit?.....	9
Welche Symptome hat Prüfungsangst?	10
Warum reagieren wir verstärkt auf Prüfungsangst?	10
Worauf bezieht sich Prüfungsangst genau?	12
Welche Strategien helfen?	12
Wie geht man mit Prüfungsangst um?	12
Was tun gegen Prüfungsstress?	13
Gegenmaßnahmen.....	14
Erste Hilfe.....	15
Tipps für gute Prüfungsvorbereitung	16
Anti-Prüfungsstress: Entspannung und Sport	17
Tipps bei einem Anfall von Prüfungsangst	18
Sie müssen Ihre Einstellung ändern	21
Prüfungsangst überwinden, aber wie?	24
Professionelle Hilfe.....	33
Selbsthilfe, Seminare, Bücher	35
Schlusswort	36

Inhalt - Existenzängste besiegen

Vorwort	5
Warum haben wir Existenzängste und wie gehen wir damit um?	6
Was sind konkret Existenzängste?	7
Wie reagieren Menschen auf Existenzängste?	13
Panik als Grundproblem macht uns kopflos	14
Menschen reagieren auf Ängste unterschiedlich	14
Warum reagieren wir so?	15
Wie bekämpft man Existenzängste?	16
Grundlegende Strategien	39
Schlusswort	40

Inhalt - Lebensfreude wiederfinden und bewahren!

Vorwort	5
Was ist Sinn und Zweck des Lebens?	6
Welchen Auftrag haben wir?	7
Wollen Sie Spuren hinterlassen?	9
Oder einfach in der Versenkung verschwinden?	10
Wie kommt man zum Spaß-Faktor?	12
Inneren Schweinehund überwinden	13
Sie brauchen eine starke Psyche	13
Sie brauchen Motivation	14
Werfen Sie falsche Glaubenssätze über Bord	15
Dreizehn Tipps, um in die Spaß-Spur zu kommen	16
Ich will Spaß, ich will Spaß	23
Schlusswort	42

Inhalt - Lebenskrise bekämpfen und besiegen

Inhalt.....	4
Vorwort	6
Die psychosoziale Notsituation.....	8
Der Zauber von einem halben Jahr	9
Geheiratet und verzockt?.....	10
Sie haben sich das selbst eingebrockt!.....	12
Ein schleichender Prozess	12
Fehler sind menschlich	13
Es gibt keine zweite Chance.....	13
Und doch: Irren ist menschlich!	14
Häufen Sie nicht Probleme an	15
Gespaltene Persönlichkeiten	15
Akzeptieren Sie Ärgerliches.....	16
Motzki oder Softie?	17
Den Politikern auf die Finger schauen.....	17
Lächeln Sie Probleme einfach weg	18
Sind Sie eher Pitbull?	18
Schauen Sie doch mal in den Spiegel	19
Teuer erkaufte Fröhlichkeit.....	20
Überheben Sie sich bitte nicht.....	20
Prominente: hingefallen und wieder aufgestanden	21
In den Schlund menschlicher Abgründe schauen.....	22
Internet als moderne, scharfe Waffe.....	22
Fehler sind normal und nicht schlimm	23
Setzen Sie auf Zeit	23
Neue, andere Perspektiven finden und den Blick ändern, um die Ecke schauen	24
Wir sind oft sprach- und reaktionslos.....	24
Ziehen Sie sich nicht immer selbst runter	25
Sie müssen schon selbst aktiv werden	26
Peppen Sie sich doch einfach auf	26

Versöhnen Sie sich.....	27
Suchen Sie sich doch neue Freunde	27
Manchmal muss man sich auch trennen	28
Jobwechsel ist auch eine Lösung	28
Ziehen Sie doch um!.....	29
Unheilbare Krankheiten – Sterbehilfe?	29
Scheinbar ausweglos.....	30
Umkehren können Sie immer und jederzeit.....	31
Versuchen Sie es doch mal mit Empathie	31
Werden Sie zum Softie!.....	31
Krisen sind das Salz in der Suppe	32
Das „Was-wäre-wenn-Spiel“	32
Aus der Traum!.....	33
Schlusswort	34

Inhalt - Einsamkeit - Tipps gegen das Alleinsein

Vorwort	5
Wie ist Einsamkeit?	6
Stellen Sie sich doch mal vor	8
Die drei Phasen der Einsamkeit	10
Was macht uns so empfänglich für Einsamkeit?	11
Welche Faktoren begünstigen Einsamkeit?.....	11
Warum sind Menschen einsam?	13
Die Symptome der Einsamkeit	14
Das klassische Einsamkeitsprofil.....	16
Ursachen bekämpfen.....	18
Werden Sie endlich aktiv!	20
Erste Hilfe gegen Einsamkeit.....	27
Selbsttest: Bin ich schon einsam?	36
Schlusswort	37

Inhalt – Tipps für den perfekten Smalltalk

Vorwort	4
Kompliziertes Sprachempfinden	5
Warum bin ich nur so verklemmt und schüchtern?	5
Sich anschweigen ist doch nur peinlich	8
Was ist überhaupt ein Smalltalk?.....	8
Was sind die Türöffner für einen Smalltalk?.....	9
Wie startet man einen Smalltalk?	10
Die Small-Talk-Regeln	11
Darf man beim Smalltalk lügen?.....	20
Vermeiden Sie Knigge-Fehler	21
Schlusswort	23

Inhalt – Misserfolge positiv nutzen

Vorwort	4
Welche Probleme haben wir denn eigentlich und wie lösen wir sie am besten?.....	5
Partnersuche & Beziehung	5
Liebe, Lust & Leidenschaft.....	7
Familie & Kinder.....	8
Beruf, Arbeit, Job	9
Personal.....	10
Im Ausland Respekt haben	12
Nachbarschaft.....	12
Geschäftsleben.....	15
Krankheiten.....	17
Finanzen, Geld, Konkurs und Pleite.....	18
Unfall	20
Freundschaften.....	22
Persönlicher Charakter	23
Der Tod.....	23
Der Streithammel-Typ.....	24
Umgang mit Niederlagen	25
Was haben Probleme und Krisen mit Glück zu tun?	26
Langer Atem zum Erfolg	30
Meilensteine zum Glücklich sein	31
Schlusswort	32

Inhalt – Frei von Eifersucht

Vorwort.....	4
Was ist Eifersucht?.....	6
Welche Auswirkungen hat Eifersucht?	7
Ist Eifer – Sucht eine Sucht?	11
Welche äußerlichen Formen hat Eifersucht?.....	13
Was hilft gegen Eifersucht?.....	15
Ein paar Grundsätze	23
Schlusswort.....	28

Inhalt – Altersarmut besiegen

Vorwort	4
Wer hat´s denn erfunden?.....	5
Jede Menge Jobs offline	8
Online-Jobs übers Internet.....	11
Schlusswort	20

Inhalt – Alternativmedizin – Tipps für ein gesundes Leben

Einführung	4
Allgemeine Natürliche Gesundheits-Tipps	5
Vitamine und Kräuter	16
Natürliche Lebensmittel - Bio-Lebensmittel.....	21
Hautprobleme	23
Empfehlenswert:	25
Handbuch für Anfänger – Yoga & Meditation	25
Diäten oder wie Sie gesund abnehmen	25
Heilen mir der Natur.....	25

Inhalt – Phobien besiegen

Vorwort	4
Anerkannte Krankheiten	5
Was ist eine Phobie?	5
Wie machen sich Phobien bemerkbar?	6
Welche Arten von Phobien gibt es?	8
Die häufigsten Phobien	10
Gründe für Phobien	11
Was sind die Auslöser?	11
Wie geht die Gesellschaft mit Phobien um?	13
Professionelle Hilfe gegen Phobien	14
Welche Medikamente helfen?	15
Psychotherapie der bessere Weg?	15
Selbsthilfegruppen: Wie funktioniert das?	16
Heilt Hypnose?	17
Autosuggestion – was ist das?	18
Entspannen Sie sich!	19
Kann eine Cortisoltherapie helfen?	20
Konfrontation mit dem Stressor	20
Konfrontieren Sie sich im Selbstversuch!	22
Wie verhält man sich selbst bei Phobien?	23
Was können Angehörige tun?	24
Erste Hilfe Maßnahmen für Betroffene	24
Schlusswort	26

Inhalt – Depression – Raus aus dem Tief

Vorwort	4
Viele Junge und Arbeitslose betroffen	4
Niedergeschlagen und bedrückt	5
Depression immer noch Tabu	5
Das Problem rechtzeitig erkennen	5
Zielorientierter Weg	6
Trotz Depression Teil der Gesellschaft	6
Was sind eigentlich Depressionen?	7
Ist Depression eine Krankheit?	8
Wie sehen die Symptome aus?	9
Was sind die Auslöser?	15
Wer hilft den Depressiven?	16
Was hilft den Depressiven?	17
Wege zur Psychotherapie	17
Das Prinzip der Vertraulichkeit	21
Anschlusstherapie ist wichtig	21
Depression und arbeitslos und dann noch jung!	22
Akutversorgung – wie geht das?	23
In die „Geschlossene“?	24
Tageskliniken für Depressionskranke	24
Betreutes Wohnen auf Dauer für Depressive	25
Antidepressiva/Psychopharmaka	26
Einen Cocktail bitte!	27
Null Alkohol und kein Auto!	27
Was ist Lichttherapie?	28
Wie hilft Akupunktur der Psyche?	29
Was haben Massagen mit Angst zu tun?	29
Homöopathie und Depression?	29
Wie Fischöl der Psyche helfen kann	30
Entspannung und Depression: Geht das?	30
Kann Bewegung Depressionen abbauen?	30
Gegen Depression antanzen?	31
Theater-Therapie?	31
Singen macht glücklich	31
Selbsthilfegruppen sind wichtig	32
Beratungsstellen aufsuchen	32

Tagesablauf eines Depressiven in der Fachklinik.....	33
Schlusswort	38