

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 9 |
| Einleitung | 11 |
| 1. Therapiestunde | |
| Andreas hat Angst..... | 13 |
| MODUL 1: ANGST IST EIN GEFÜHL | 17 |
| 2. Therapiestunde | |
| Die Angst, der Strudel und Panik pur | 17 |
| MODUL 2: DER ATACAMA-EFFEKT | 21 |
| 3. Therapiestunde | |
| Eine Wüstenblume namens Angst | 21 |
| 4. Therapiestunde | |
| Andreas wirft einen Blick in die Vergangenheit | 23 |
| MODUL 3: DIE ERINNERUNGSFUNKTION | 27 |
| 5. Therapiestunde | |
| Angst hat das beste Gedächtnis | 27 |
| MODUL 4: DER SCHEINRIESE | 31 |
| 6. Therapiestunde | |
| Andreas erinnert sich an ein altes Kinderbuch | 31 |
| MODUL 5: DER MEISTERDETEKTIV | 35 |
| 7. und 8. Therapiestunde | |
| Andreas begibt sich auf Spurensuche | 35 |
| MODUL 6: KAPITÄN DER ANGST | 39 |
| 9. Therapiestunde | |
| Eigentlich sind es nur Gedanken | 39 |

| | |
|--|-----------|
| 10. Therapiestunde | |
| Nur ein kurzer Augenblick | 41 |
| MODUL 7: DIE PLASTIKROSE | 45 |
| 11. Therapiestunde | |
| Warten auf den richtigen Moment | 45 |
| 12. und 13. Therapiestunde | |
| Andreas ist auf der richtigen Fährte | 47 |
| MODUL 8: DIE VERANKERUNG | 51 |
| 14. Therapiestunde | |
| Andreas erzählt von einem Boot, der Boje und dem Anker | 51 |
| 15. Therapiestunde | |
| Andreas öffnet die Augen und entdeckt seine Umgebung | 53 |
| 16. und 17. Therapiestunde | |
| Andreas hört in sich hinein | 55 |
| MODUL 9: GEFÜHLE VERPACKEN | 59 |
| 18. Therapiestunde | |
| Andreas fühlt und denkt gleichzeitig | 59 |
| MODUL 10: SICHERHEIT FÜHLEN | 63 |
| 19. Therapiestunde | |
| Zwei vor, eins zurück | 63 |
| 20. Therapiestunde | |
| Schutz ist wichtiger als Wohlgefühl, sagt die Natur | 65 |
| 21. Therapiestunde | |
| Freundlichkeit und Wärme | 67 |
| 22. Therapiestunde | |
| Andreas übt Klugheit | 69 |
| 23. Therapiestunde | |
| Stärke und Schwäche – zwei Gefühlsgeschwister | 72 |
| 24. Therapiestunde | |
| So viele Bausteine – und keine Reihenfolge? | 74 |

| | |
|--|-----|
| MODUL 11: DEM SCHEINRIESEN ENTGEGEN | 77 |
| 25. Therapiestunde | |
| Andreas ist bereit für ein Duell | 77 |
| I. Grundlagen der Meta-Methode | 81 |
| II. Grenzen und Abgrenzungen der Meta-Methode | 84 |
| Nachwort | 89 |
| Literatur | 91 |
| Anhang | |
| A Einzelübungen und Ideen für die tägliche Übungspraxis | 93 |
| B Das Strategiepaket für den Notfall: | |
| Die individuelle Notfallbox | 105 |