

Patrick McKeown

ANGST, STRESS UND PANIK WEGATMEN

Die Sauerstoffversorgung
des Gehirns verbessern
und Ängste, Depressionen
und Panikattacken
für immer loswerden

© des Titels »Angst, Stress und Panik wegatmen« (978-3-7423-1098-9)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 7 |
| 1 Wovon hängt Ihr Glück ab? | 11 |
| Sie oder Ihr Geist – wer hat die Kontrolle? | 13 |
| Den Geist beruhigen | 14 |
| 2 Die Buteyko-Methode | 17 |
| Das gesunde Atemzugvolumen | 18 |
| Chronische Überatmung | 19 |
| Wenn die Krankenakte wächst | 27 |
| Stress, Angst und Ärger führen zu Überatmung | 28 |
| 3 Die Praxis der Buteyko-Atmung | 33 |
| Atemübungen verstehen | 33 |
| Das Atemzugvolumen messen: die Kontrollpause | 34 |
| Atemübungen richtig ausführen | 40 |
| Entgiftende Wirkung | 45 |
| Panik, Angst und Stress in den Griff bekommen | 46 |
| Der gesundheitliche Nutzen der Nasenatmung | 49 |
| Atmen mit reduziertem Volumen | 52 |
| Das Zwerchfell | 57 |
| Übungsprogramm zur Atemkorrektur | 63 |
| Atemreduktion im Alltag | 66 |

| | |
|---|------------|
| 4 Ihr Weg zu einem ruhigen Geist | 67 |
| Warum es so wichtig ist, körperlich aktiv zu sein | 67 |
| Gesunder Schlaf | 73 |
| Meditation und Achtsamkeit | 76 |
| Erkennen Sie sich selbst | 84 |
| Der individuelle Wahnsinn | 94 |
| Der gesellschaftliche Wahnsinn | 100 |
| Was Ihnen ohne innere Ruhe entgeht | 105 |
| Nutzen Sie Ihr Wissen | 109 |
| Von jetzt an im Jetzt | 119 |
| Das Ergebnis | 126 |
| 5 So atmen Sie Angst, Stress und Panik dauerhaft weg | 129 |
| Sanftes Programm | 130 |
| Programm für Teenager | 131 |
| Programm für Erwachsene mit sehr aktivem Lebensstil | 132 |
| Meine persönliche Erfahrung | 134 |
| Übungstagebuch | 140 |
| Quellen | 143 |
| Über den Autor | 144 |
| Danksagung | 144 |