

Arlin Cuncic

# ANGSTFREI

---

Der 7-Wochen-Plan,  
um Panik zu stoppen und  
Sorgen zu lösen

# Inhalt

VORWORT .....	6
EINFÜHRUNG .....	9
<i>Teil 1</i> DIE ERSTEN SCHRITTE .....	13
KAPITEL 1 Was verbirgt sich hinter dem Gefühl Angst?.....	14
KAPITEL 2 Die kognitive Verhaltenstherapie .....	28
<i>Teil 2</i> WERDEN SIE AKTIV! .....	41
WOCHE 1 Wie geht es Ihnen?.....	42
WOCHE 2 Machen Sie sich Ihre Denkmuster bewusst! .....	64
WOCHE 3 Befreien Sie sich von negativen Denkmustern!.....	85
WOCHE 4 Verschleppungstaktik, Panik und Sorgen: Wie überwindet man Hindernisse auf dem Weg zur Besserung?.....	109
WOCHE 5 Verhalten in der Praxis: Stellen Sie sich Ihren Ängsten und fangen Sie an, ein normales Leben zu führen!.....	132
WOCHE 6 Entspannung und Achtsamkeit .....	157
WOCHE 7 Der Kreis schließt sich .....	179
Schlusswort: Und wie geht es jetzt weiter? .....	196
Anhang A: VERFOLGEN SIE IHRE FORTSCHRITTE! .....	198
Anhang B: TABELLEN ZUM AUSFÜLLEN .....	203
INFORMATIONSQUELLEN.....	208
LITERATURHINWEISE .....	210
DANKSAGUNG.....	215
ÜBER DIE AUTORIN DIESES BUCHS .....	219
REGISTER.....	221