

SELBST- VERTRAUEN GEWINNEN IN 5 SCHRITTEN

Das Workbook, um Zweifel und Ängste
zu überwinden

Barbara Markway und Celia Ampel

Aus dem Englischen von Anja Lertz

YES

INHALT

Vorwort **10**

Einführung **12**

TEIL 1: VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN **15**

Kapitel 1: Selbstvertrauen verstehen **17**

Kapitel 2: Ziele setzen und loslegen **37**

TEIL 2: DIE METHODEN **59**

Kapitel 3: Akzeptanz üben **61**

Kapitel 4: Den Körper beruhigen **81**

Kapitel 5: Mit den Gedanken arbeiten **101**

Kapitel 6: Mit den Überzeugungen arbeiten **121**

Kapitel 7: Sich Ängsten stellen **137**

Kapitel 8: Nächste Schritte **159**

Weiterführende Informationen **169**

Quellen **172**

Dank **174**

Über die Autorinnen **175**