

Inhalt

Über dieses Buch – und über mich	2
Freie Auswahl! 3 Arten, wie du deiner Angst begegnen kannst – und welche ich dir empfehle....	3
Verflixte Angst!	9
„Ich wäre gerne mehr ...“ – ja, was denn eigentlich?	9
„Ich darf keine Angst zeigen!“ – Kleiner Exkurs für alle, die gerade ziemlich unzufrieden mit sich sind.....	9
„Darf es ein bisschen Mut sein?“ Oder: Was willst du eigentlich?	11
Warnung! Und eine kleine Regel für dieses Buch.	11
6 Mythen über Angst. Oder: Warum Superman ein Langweiler ist	13
Mythos Nr. 1: Da, wo deine größte Angst ist, ist auch deine Berufung/dein größter Schatz/deine Bestimmung usw.....	13
Mythos Nr. 2: Man muss sich der Angst stellen.....	13
Mythos Nr. 3: Ich bin ängstlich, also kann ich nicht mutig sein.....	13
Mythos Nr. 4: Du darfst nicht zeigen, dass du ängstlich bist	14
Mythos Nr. 5: Du musst deine Angst unterdrücken, dann geht sie von alleine weg	14
Mythos Nr. 6: Gegen Angst kann man nichts machen	14
Warum du Angst brauchst – ein Plädoyer für Angsthassen und andere Viecher	16
Angst als Kraft.....	16
Warum Kontrolle nicht deine Angst einschränkt – dafür aber dich!	17
Zu viel Angst – oder zu wenig?	18
Wenn dich deine Ängste und Unsicherheiten blockieren – oder wie du einen Säbelzahn tiger dressierst.....	19
Wie du deine Angst reduzierst	20
Mein persönlicher Säbelzahn tiger – wie ich meiner Angst begegnete.....	21
Übung: Reduziere deine Angst.....	23
Typische Ängste – und wie du ihnen begegnest	25
1. Die Angst, nicht genug zu sein.....	25
2. Die Angst, zu scheitern/den Erwartungen nicht zu entsprechen/Fehler zu machen	26
3. Die Angst, sich zu blamieren	27
5. Die Angst vor dem ersten Schritt und der finanziellen Bauchlandung.....	30
6. Die Angst vor Kritik, Feedback und den allgemeinen Reaktionen von anderen.....	31
Exkurs: Angst und Scham – das diabolische Duo?	33

Wie du mit Selbstzweifeln und Unsicherheit umgehen kannst und deine innere Stärke (wieder-) findest	35
Hörst du Stimmen?.....	35
Darf ich vorstellen: Du selbst!.....	36
Übung: Dein inneres Team.....	37
Schritt 1: Was stört dich?.....	37
Schritt 2: Wer ist denn da?.....	37
Schritt 3: „Guten Tag, ich bin Frau Schlotterhose“.....	38
Schritt 4: Wie hängt das alles zusammen?.....	39
Schritt 5: Wow! Wer ist diese Frau?.....	41
Schritt 6: Zeit für was Neues!.....	42
Wie du weiterkommst - mit Mut, Selbstbewusstsein und Klarheit	46
3-Wetter-Taft für die Persönlichkeit?.....	46
Selbstbewusstsein, Klarheit und Mut – die dreisten Drei?.....	47
Wie du an Selbstvertrauen, Klarheit und Mut gewinnst und ins Tun kommst – oder warum ich ein Groupie bin	50
Die Einstellung, mit der du sogar Superman besiegen kannst.....	50
Ich war das kleine Mäuschen.....	53
Übung: Bin ich gut! – der etwas andere Lebenslauf.....	54
Deine 4 Quellen für mehr Mut, Selbstbewusstsein und Klarheit.....	58
Und was das Ganze jetzt mit dir zu tun hat.....	59
Übung: Selbstbewusst deine Ziele umsetzen – Lektion 1: „Treppensteigen“.....	60
Übung: Deine Selbstwirksamkeit stärken – Lektion 2: „Spicken unbedingt erlaubt!“.....	64
Übung: Deine Selbstwirksamkeit stärken – Lektion 3: „Outgesourctes“ Mutmachen.....	67
Übung: Deine Selbstwirksamkeit stärken – Lektion 4: Fühl mal!.....	69
Wie geht es weiter?.....	71
Disclaimer & Impressum	72