

INHALT

Einleitung 4

TEIL EINS – Die Kreatur

Deine biologische und psychologische Veranlagung
zur Angst verstehen 18

1. Wenn du nur noch fliehen willst 19
2. Eine Kultur der Angst und wie sie uns prägt 48
3. Wenn du feststeckst und nichts mehr geht 72
4. Wer bin ich, wenn ich Angst habe? 101

TEIL ZWEI – Das Kreative

Dein kreatives, schöpferisches Selbst aktivieren 132

5. Werde kreativ und befreie dich von Angst 133
6. Neugier, die verborgene Kraft der Angstfreiheit 160
7. Wie du dein Leben sinnvoll zusammensetzt 182
8. Die Kraft deiner inneren Magie 212

TEIL DREI – Die Kreation

Dein Flow-Gefühl, in dem du deine Ängste vergisst 240

9. Rollen loslassen und deine Mission finden 241
10. Ein neues Ökosystem entsteht 273
11. „Erwachen“ und die Perspektive wechseln 301
12. Entscheiden ohne Angst zu leben 325

Danke 353