

Ursula Karven
Diese verdamnten Ängste

Buch

Schonungslos und ehrlich beschreibt Ursula Karven, wie sie nach einem schweren Unfall zurück zu Freude und Leichtigkeit gefunden hat. Ihr Buch ist eine Anleitung für den Umgang mit den Dämonen, die uns so oft im Nacken sitzen. Die wichtigsten Begleiter auf diesem Weg: Yoga, Achtsamkeit und eine klare Entscheidung zur Selbstliebe.

Autorin

Ursula Karven, Jahrgang 1964, arbeitete zu Beginn ihrer Karriere als Fotomodell, entdeckte dann das Schauspielgeschäft und spielte in zahlreichen erfolgreichen Fernsehproduktionen, unter anderem in den Krimiserien *Die Kommissarin*, *SOKO Stuttgart* und im *Tatort*. Sie gilt als eine der Yoga-Pioniere in Deutschland, veröffentlichte mehrere erfolgreiche Bücher und DVDs zum Thema. Yoga und ihre positive Lebenshaltung halfen ihr dabei, schwere Schicksalsschläge, Ängste und Sorgen zu überwinden.

URSULA KARVEN

**DIESE
VERDAMMTEN
ÄNGSTE**

und wie wir an
ihnen wachsen

GOLDMANN

Wichtiger Hinweis:

Alle Ratschläge und Anwendungen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Dennoch können nur Sie selbst entscheiden, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen können und möchten.

Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch einen Arzt oder Therapeuten beraten. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist in Zusammenarbeit mit Dr. Peter Schäfer entstanden.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2021

© 2021 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2019 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,
unter Verwendung der Gestaltung von independent Medien-Design,
Horst Moser, München

Coverfoto: Björn Kommerell

Fotos im Innenteil: Ursula Karven

Lektorat: Daniela Weise

Bildredaktion: Angela Kotow

JG · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: Alcione, Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-442-22325-1

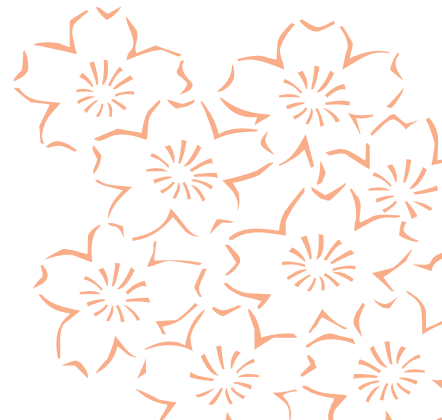
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



INHALT

Wir fürchten uns vor dem eigenen Licht	10
Als wären wir in Lebensgefahr: Warum und wie wir uns fürchten	24
Kampf-oder-Flucht-Reaktion	26
Neuronale Manifestation von Ängsten	27
Für ständige Angst sind wir nicht gemacht	28
Verweilen statt flüchten	29
Berechtigt oder unberechtigt?	30
Angst kann krank machen	31
Angst manifestiert sich in Muskeln und Faszien	32
Den Körper verlangsamen	33
Die Angst richtig verorten	35
Angst verändert unsere Zellen	35
Ängste können erblich sein	39
Achtsamkeitsbasierte Verfahren haben Konjunktur	40
Kleiner Ausblick auf unser Selbstmitgefühl	41
Ich bin dankbar, Angst zu haben	42
<i>Übung: Der Angst Raum geben</i>	43
Kontrolle: Das Leben ist keine Generalprobe	44
Die Lieber-nicht-Falle	45
<i>Übung: Gefühle annehmen</i>	47



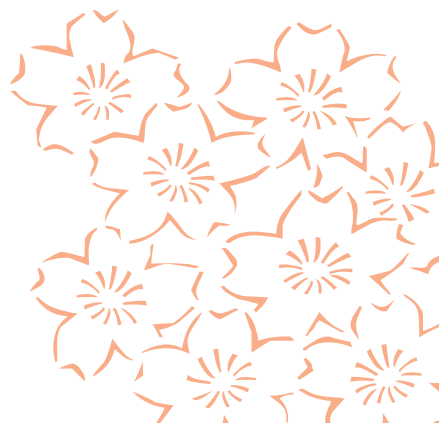
Auf der Matte bin ich frei:	
Warum Yoga gegen Angst hilft	50
Das Was-ist-Was des Yoga	52
Den Atem neu entdecken	54
<i>Übung: Meditieren und Atemzüge zählen</i>	55
<i>Übung: Ujjayi – die ozeanische Atmung</i>	58
Für tiefes Durchatmen ist immer Zeit	60
Was wir für Yoga brauchen	60
Sei dein eigener Meister	62
Unseren Anspruch an Perfektion loslassen	65
Mit Asanas die Angst auf muskulärer Ebene besiegen	66
Schlecht für die Angst: die Wechselatmung	66
<i>Übung: Wechselatmung – die Reinigungsatmung</i>	67
Konzentriertes Üben bei Schlafproblemen	68
<i>Übung: Von 1000 rückwärts zählen</i>	69
<i>Übung: Gegenstände beschreiben</i>	70
Im Aufwind: Yogaforschung	71
Die Hölle sind die anderen:	
Die Angst vor dem Scheitern	74
Ich bin so im Stress...	77
Noch mehr geht einfach nicht	78
Wir dürfen Fehler machen!	79
Die Willkür unserer Sozialisierung	81
Schuldbewusstsein – eine Form der Angst	82
Die Macht negativer Glaubenssätze	83
In dem, was Sie lieben, sind Sie gut	86
»Ich werde mal SchauspielerIn!«	88
Good for you! Spar dir deinen Neid	90
Vergleichsmaschine Internet	92
Unser schlimmster Alptraum: die Scham	94

Bin ich nicht gut genug? Die Angst, nicht geliebt zu werden 98

Seinen Wert (er)kennen	101
Die Angst, ausgeschlossen zu werden	102
Haltung zeigen	103
<i>Übung: Selbstkritik und Selbstwertschätzung</i>	106
Aussöhnung mit den Eltern	107
Trage niemandem dein Herz nach	108
Gebrochen – und dennoch schön	110

Ich werde nie wieder jemanden finden: Die Angst vor dem Alleinsein 112

Liebe und Angst verpartnern sich	115
Eine Welt voller Klischees	116
Wir sind immer miteinander verbunden	117
Woran Sie merken, dass Sie emotional abhängig sind	118
Freunde und andere Wundermittel	119
Einsamkeit wahrnehmen und aushalten	120
Es gibt mehr als eine Liebe	121
Festhalten oder loslassen	124
<i>Übung: Vom Allein-Sein zum All-eins-Sein</i>	126
Gibt es völlige Freiheit?	127
Das Vergeben	127
<i>Interview mit Damir Charf:</i> <i>Eine Beziehung ist wie ein Kunstwerk – sie erfordert Arbeit</i>	130



Und wenn alles zu Ende geht?	
Die Angst vor dem Tod	134
Für immer jung	136
Am Ende – die friedliche Stille	137
Schmerz und Krankheit	139
Übung: Progressive Muskelentspannung	140
Der Angst vor dem Tod mit Yoga begegnen	144
Übung: Ein Nachruf in Würdigung Ihres bisherigen Lebens	145
Interview mit dem Schmerzmediziner Dr. med. Jan-Peter Jansen: Es ist nie zu spät, sich auf die Yogareise zu sich selbst zu begeben	146
Mit Mut und Vertrauen ändern wir alles	150
Viele kleine mutige Schritte zum Glück	151
Die Angststrutinen langsam ändern	153
Vertrauen üben	153
Urvertrauen mit Methode	157
Übung: Ziele und Wünsche dem Universum anvertrauen	158
Selbstliebe statt Angst	162
Ein Blick in die Tiefe – die Blumen und ich	166
Dank	168
Anmerkungen	169
Internetquellen	171
Literatur	172
Bücher der Autorin	173
Register	174
Verzeichnis der Übungen	176

YOGATHERAPIE

ÜBUNGEN ZUR SCHMERZBEWÄLTIGUNG ZUM DOWNLOAD

Die Übungen dieses Downloads wurden von Ursula Karven zusammen mit Spezialisten ursprünglich zur Schmerztherapie nach Bandscheiben-Operationen entwickelt. Sie sind aber ganz hervorragend auch zur Bewältigung von Angstgefühlen geeignet: denn Schmerz ist Angst und Angst ist Schmerz.

Sie können die Übungen kostenlos herunterladen unter:
penguinrandomhouse.de/verdammteaengste