

# Ängsten gelassen begegnen

Achtsamkeitsmeditationen  
für Kraft, Mut und Zuversicht

TOBIAS CONRAD  
CAROLA TIMMEL

## Ängsten gelassen begegnen

Achtsamkeitsmeditationen  
für Kraft, Mut und  
Zuversicht



Hördateien  
online erhältlich!

Tobias Conrad/Carola Timmel  
→ Ängsten gelassen begegnen  
Achtsamkeitsmeditationen  
für Kraft, Mut und Zuversicht  
140 Seiten, Kt, 2012  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-89670-864-9



Tobias Conrad/Carola Timmel  
→ Ängsten gelassen begegnen  
Achtsamkeitsmeditationen  
für Kraft, Mut und Zuversicht  
140 Seiten, Kt, 2012  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-89670-864-9

Als Quelle von Kraft und Zuversicht werden Bilder oft unterschätzt. Dabei sind genau sie es, die uns letztlich aus unseren Verstrickungen und Ängsten heraushelfen können: Sie geben Mut, beflügeln und zaubern eine neue Welt. Tobias Conrad und Carola Timmel zeigen anhand ganz einfacher Beispiele, wie es gelingt, aus Visualisierungen eine reale, erlebbare, positive Zukunft entstehen zu lassen.

Ein einleitender und erklärender Teil bildet die Basis für Themen wie Entspannung, stärkende Impulse, Atmung, Kraft der Sprache, in die jeweils Meditationsübungen zum Thema eingeflochten werden. Dieser Aufbau ermöglicht es dem Leser, je nach Interesse überall im Buch einzusteigen. Dabei ist die Sprache durchgängig bildhaft und anregend.

Die wichtigste Botschaft ist die: Der Raum zwischen Vorstellung und Wirklichkeit ist nicht riesengroß und unüberbrückbar, im Gegenteil: Von dem Moment an, wo wir anfangen, ein positives Bild von unserer Zukunft zu zeichnen, sind wir bereits ein Teil von ihr.

*„Gerade in unserer von Unsicherheit, Stress und Ängsten geprägten Zeit sind konkrete Bewältigungsmethoden, die wirksam und leicht anwendbar sind, besonders wertvoll. Carola Timmel und Tobias Conrad haben ein Buch gelungen, das sich dem weiten Thema ‚Angst‘ durchwegs positiv widmet: wertschätzende, wohltuende Achtsamkeit als Zugang zum Schatz innerer Ressourcen.“*

Dr. Martina Draszczyk,  
Lehrerin für Buddhismus und Achtsamkeit/Tibetologin

Ex. Titel	ISBN
– Ängsten gelassen begegnen	978-3-89670-864-9
– € (D) 17,95/€ (A) 18,50	
– Gelassen fliegen	978-3-89670-792-5
– € (D) 17,95/€ (A) 18,50	

Preise zzgl. Porto u. Verpackung

Ich bestelle bei  
meiner Buchhandlung:

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort/PLZ \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ja, ich hätte gerne weitere Informationen, bitte nehmen Sie meine Adresse für Ihren Newsletter in den E-Mailverteiler auf.

Oder direkt bei:  
Carl-Auer Verlag • Vangerowstr. 14 • 69115 Heidelberg  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)



Online im Webshop bestellt, deutschlandweit portofrei geliefert:  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

Carl-Auer Verlag  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)



## Die Autoren



**Tobias Conrad**, Dr. med., eigene Privatpraxis für ganzheitliche Medizin in Wien, Weiterbildung in Klinischer Hypnose (MEG und DGH). Neben seiner ärztlichen Tätigkeit ist er Purser und Mitglied des Special Assistance Teams (SAT) der Deutschen Lufthansa. Arbeitsschwerpunkte: Klinische Hypnose, Musiktherapie und Heilmeditation zur Behandlung von Angst und stressbedingten Erkrankungen sowie Krisenintervention.



**Carola Timmel**, freie Journalistin in Wien, schreibt für Tageszeitungen sowie Magazine; Mitbegründerin und Gestalterin einer Radio-Sendereihe; professionelle Sprecherin für die Bereiche Nachrichten und Beitragspräsentation.

## Hördateien zum Buch „Ängsten gelassen begegnen“



**Ängsten gelassen begegnen**  
41 Achtsamkeitsmeditationen  
für Kraft, Mut und Zuversicht  
(Hördateien online erhältlich)

Preis: € 15,00

## Weiterer Titel des Autors:



Tobias Conrad  
→ **Gelassen fliegen**  
Selbsttherapie bei Flugangst  
174 Seiten, Kt, 2011  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-89670-792-5

## Vorwort

Angst hat viele Gesichter. In welcher Form und wie stark sie unser Leben auch immer beeinträchtigt: Wir haben es in der Hand, uns von diesen Ängsten wegzubewegen. Wir, die Autoren dieses Buches, sind überzeugt, dass dies am besten über das Kreieren von Bildern möglich ist. Denn Bilder haben – sofern wir wirklich mit ihnen arbeiten – eine enorme Kraft. Sie geben Mut, beflügeln und zaubern eine neue Welt.

Wie es möglich ist, aus diesen Visualisierungen eine reale, erlebbare, positive Zukunft zu machen, dies wollen wir anhand ganz einfacher Beispiele darlegen.

Ein einleitender und erklärender Teil bildet die Basis für Themen wie Entspannung, stärkende Impulse, Atmung und die Kraft der Sprache. In den Text sind jeweils zum Thema passende Meditationsübungen eingeflochten, die zunächst in der Ich-Form geschrieben sind und später in ein sanftes „Wir“ übergehen, um dem Leser das Gefühl zu vermitteln, begleitet zu werden.

Der Aufbau des Buches ermöglicht es dem Leser, je nach Interesse an beliebigen Stellen einzusteigen. Dabei ist die Sprache durchgängig bildhaft und anregend.

Die wichtigste Botschaft vorab ist folgende: Der Raum zwischen Imagination und Wirklichkeit ist nicht riesengroß und unüberbrückbar. Im Gegenteil: In dem Moment, wo wir anfangen, ein positives Bild von unserer Zukunft zu zeichnen, sind wir bereits Teil dieser Zukunft. In diesem Sinne wünschen wir ein behutsames Eintauchen in die Welt der Bilder und Realitäten.

## Inhalt

**Vorwort**  
**Dank**

## Einführung

Ein Bogen, der sich in eine sonnige Zukunft spannt  
Meditieren gegen die Angst  
Imaginieren und Visualisieren  
Zwei getrennte Bereiche oder „eins“?  
Warum tut meditieren so gut?  
Achtsamkeit  
„Nebenwirkungen“

## Der Anfang vom Ende der Angst

**Unser Ziel**  
**Begünstigende Vorannahmen**  
**Die „Verhinderer“**  
**Unser seelisches Immunsystem**

**Entspannung**  
Geistige Entspannung  
Stärkende Impulse  
Körperliche Entspannung

**Die Kraft der Sprache**  
**Atmung**  
**Farben, Form & Leerheit**  
**Spielerische Methoden zur Vertreibung der Angst**  
**Die Befreier**

## Über die Autoren

