

# Inhalt

<b>Angst und Angstbewältigung</b> . . . . .	9
Einleitung . . . . .	9
Angstfantasien – ihr Einfluß auf unser Erleben . . . . .	12
Angstauslöser – Bedrohung und Gefährdung . . . . .	14
Angstausdruck – wie Ängste sich zeigen . . . . .	15
Angstbewältigung – wie wir mit der Angst umgehen . . . . .	16
Das Emotionsfeld Angst – und der Gegenpol der Hoffnung	20
<b>Die Antriebskraft der Angst – existenzphilosophische Zugänge</b> . . . . .	22
Der Anruf zum Unendlichen – Kierkegaard . . . . .	22
Die Stimmung der Angst – Heidegger . . . . .	24
Mut zur Angst – Konsequenzen . . . . .	27
<b>Aspekte der Angst</b> . . . . .	31
Anspannung – Möglichkeiten zu entspannen . . . . .	32
Ungewißheit – neue Gewißheiten finden . . . . .	33
Bedrohung von Werten – neue Sicherheiten suchen . . . . .	34
Hilflosigkeit – Entwicklung von Kompetenz . . . . .	35
Grundängstlichkeit und aktuelle Angsterlebnisse . . . . .	37
Die Vermeidespirale – Flucht, Vermeidestrategien und Korrekturerlebnisse . . . . .	38
Kontraphobisches Verhalten – Mut, der die Angst nicht eingesteht . . . . .	43
Gefahrenkontrolle – Entstehung sekundärer Ängste . . . . .	47
Magische Praktiken – und ihre Wirkung . . . . .	50
Die Arbeit an der Identität . . . . .	51
Übergangsphasen und ihre Gesetzmäßigkeiten . . . . .	53

Angst und Wut – die Spirale der Gewalt . . . . .	57
Angstkontrolle durch Bewältigungsmechanismen . . . . .	59
Projektion und Dunkelangst . . . . .	61
Die Überformung von intrapsychischen, interpersonalen und psychosomatischen Abwehrmechanismen . . . . .	67
Der sekundäre Gewinn aus den Abwehrmechanismen . . . . .	71
Die Prägesituationen für die Angstentwicklung . . . . .	72
Selbstwerden und Trennungsangst – die Separations-Individuationsphase . . . . .	72
Entwicklung von Autonomie und Beziehungsfähigkeit – die Bedeutung der Objektkonstanz . . . . .	77
Die Erprobung der Welt – was steuernde Beziehungsper-sonen bewirken . . . . .	85
<b>Angststörungen . . . . .</b>	<b>90</b>
Zwangsstörungen . . . . .	90
Zwangsstruktur . . . . .	96
Panikstörungen . . . . .	100
Generalisierte Angst . . . . .	100
Panikattacken und Panikstörungen . . . . .	101
Herzphobie – Geborgenheits- und Trennungswünsche . .	107
Die phobische Charakterstruktur . . . . .	115
Traumatische Ängste und posttraumatische Belastungs-störung . . . . .	117
Traumaverarbeitung . . . . .	118
Wenn ein Trauma nicht verarbeitet werden kann – die posttraumatische Belastungsstörung . . . . .	124
Zur Therapie von Panikstörungen . . . . .	126
<b>Beziehungsängste . . . . .</b>	<b>139</b>
Verlustängste – und die dahinter stehenden Werte . . . . .	139
Trennungsangst – verborgene Aggressionen . . . . .	142
Angst vor Nähe – Dynamik und Auswege . . . . .	145
Angst vor Selbstverlust . . . . .	156
Trennungsaggression als brutale Macht . . . . .	163
Trennungsaggression als Gleichgültigkeit . . . . .	166
Alltägliche Quellen der Enttäuschung . . . . .	172

Sexualität – zwischen Geborgenheit und Angst . . . . .	177
Die Angst vor der Intensität der Liebesgefühle . . . . .	180
Die Angst vor dem Verlust der Intensität der Liebesgefühle . . . . .	184
<b>Symbole der Angst</b> . . . . .	190
Angstträume . . . . .	190
Das Bedrohliche und die Kompetenz des Traum-Ichs . . . . .	190
Eingeengtsein – sich Raum nehmen . . . . .	192
Angegriffenwerden – Kontakt aufnehmen, Kommunizieren . . . . .	192
Fremdbestimmung – Selbstbestimmung . . . . .	193
Durchschautwerden – sich undurchsichtig machen . . . . .	193
Beschämтsein – sein Selbstbild aufrecht erhalten . . . . .	194
Sich verlieren – Besinnung auf sich selbst . . . . .	194
Schattenangst – Schattenakzeptanz . . . . .	195
Gewissensangst – Verantwortung . . . . .	196
Fremdes – Vertrautes . . . . .	196
Ausgestoßensein – sich neu beziehen . . . . .	197
Verirren – Orientierung . . . . .	198
Todesangst – Kreativität . . . . .	198
Angststeigernde Szenarien . . . . .	199
Kollektive Angstsymbole . . . . .	202
Schlange . . . . .	202
Blut . . . . .	204
Dunkelheit und „schwarze“ Gewässer . . . . .	205
Höhe . . . . .	206
Vom Umgang mit der Angst in den Träumen . . . . .	207
Alpträume . . . . .	210
Märchen – Wegweiser aus der Angst . . . . .	210
<b>Tapferkeit vor der Angst</b> . . . . .	214
Was not tut: Gelassenwerden . . . . .	216
<b>Danksagung</b> . . . . .	220
<b>Literatur</b> . . . . .	221