

# Inhalt

<b>Ein Wort zuvor</b>	9
Überall Krise – und kein Ende in Sicht? 10 • Angst ist Natur. Und Kultur. 14	
Warum wir Spinnen bedrohlich finden 15 • Fight, Flight, Freeze und Fawn 17	
Wie Angst sich zeigt 18 • Leben – jetzt erst recht! 19	
<b>I DIAGNOSE Was Angst mit uns macht</b>	21
INTRO Im Wechselbad der Gefühle	22
Angst ist das schwarze Schaf der Gefühlsfamilie 23 • Wie Angst und Mut zusammenhängen 24 • Fokus auf das Leben 25 • Drei Blickwinkel auf das Thema Angst 27	
<b>MENSCH Mir fehlt die Luft zum Atmen!</b>	28
Wie Ihr Körper Ihnen sagt, dass Sie Angst haben 29 • Angst ist Chemie 32	
Wo beginnt krankhafte Angst? 37	
<b>ARBEIT Ackern, bis der Akku leer ist</b>	43
Der Mensch ist kein Tesla 44 • Es begann mit der Angst um die Ernte 48 • Wenn Stress und Angst zu groß werden: Posttraumatische Belastungsstörung 55 • Raus aus der Maschine 58	
<b>WIR Was ist dran an der »German Angst«?</b>	60
»Auf der Flucht vor der Wirklichkeit« 60 • Fühlen lernen 65	
<b>II URSACHEN Was hinter der Angst steckt</b>	73
INTRO Der Schock meines Lebens	74
Getragen sein in der Angst 76	
<b>MENSCH Stress, Angst, Schmerz – eine fatale Triade</b>	78
Trauma: Wenn die Seele schmerzt 79 • Angst entsteht im Kopf – und sitzt dort fest 89 • Angst tut weh 91	
<b>ARBEIT Wenn der Job Angst macht</b>	102
Das Krankenhaus ist chronisch krank 103 • Immer schneller, immer länger, immer mehr 104 • Wenn Angst und Stress blind machen 107	
Was die Angst vor dem Tod mit uns macht 109	

<b>WIR Was uns in Angst und Schrecken versetzt</b>	113
Alles viel zu bunt hier 113 • Wie uns die Angst vor dem Abstieg stressst. 115	
Wer Angst hat, ist leichter lenkbar 117	
<b>III THERAPIE Wie wir die Angst an die Hand nehmen</b>	123
INTRO »Meine Seele schlägt Purzelbäume«	124
Das Grönemeyer 2 x 2 für Kopf und Körper	126
Den Kopf freimachen: Mutmacher für Seele und Gehirn	127
Die Natur – eine unterschätzte Heilerin 127 • Zeit für Stille 132 • Ruhe da oben!	
Angstgedanken stoppen 138 • Social Detox – mal raus aus den Medien 158	
Die Angst vergessen? Kann man lernen! 164	
Den Körper beruhigen: Wohlsein für Nerven und Epigenom	171
Die Angst-Stress-Spirale durchbrechen 172 • Kalt macht cool 176	
Wie Atmung uns beruhigt 181 • Die Gene aufräumen? Das geht! 190	
<b>ARBEIT Raus aus dem Angstzirkus</b>	199
Arbeitsangst hat viele Gesichter 199 • Aktiv werden – statt maulen und vermeiden 203 • Rational handeln – statt nur gefühlsgetrieben 204	
Kleines Nein, große Wirkung 212 • Knoten lösen 214 • Vom Glück der Leistung (auch mit Angst!) 216 • Wer nicht genießt, wird ungenießbar 217	
<b>WIR Zurück zum Miteinander</b>	220
Zusammen gegen die Angst 220 • Eine friedvolle Welt ist keine Utopie 226	
<b>EPILOG: Krisen meistern, lachen und ... leben!</b>	236
<b>IN ALLER KÜRZE: Fakten, Tipps und Anti-Angst-Hacks</b>	239
Angst? 5 Fakten zum Weitersagen	240
Angststörungen: Ein Überblick	243
Generalisierte Angststörung: Angst vor Dauergefahr 243 • Alarmsignal Panikstörung: Wenn die Angst den Körper lahmlegt 244 • Agoraphobie: Wenn der Fluchtweg fehlt 246 • Spezifische Phobien: Angst vor Höhen, Hühnern und Spritzen 247	
Soziale Angststörung: »Das kann ich nicht!« 248 • Trennungsangst: Vom Horror des Alleinseins 249	
Raus aus dem Trauma	251
Raus aus der Angst! Ihr 8-Punkte-Notfallplan	254
Was tun bei diffuser oder plötzlicher Angst? 254 • Was tun, wenn man in der Grübfalle sitzt? 255 • Was tun bei Prüfungsangst und Lampenfieber? 256	
Was tun, wenn der Humor verloren geht? 257	
<b>ANMERKUNGEN</b>	259