

Inhalt

Ein Wort zuvor	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	
I DIAGNOSE Was Angst mit uns macht	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	
MENSCH Mir fehlt die Luft zum Atmen!	28
Wie Ihr Körper Ihnen sagt, dass Sie Angst haben 29 • Angst ist Chemie 32	
Wo beginnt krankhafte Angst? 37	
ARBEIT Ackern, bis der Akku leer ist	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	
WIR Was ist dran an der »German Angst«?	60
»Auf der Flucht vor der Wirklichkeit« 60 • Fühlen lernen 65	
II URSACHEN Was hinter der Angst steckt	73
INTRO Der Schock meines Lebens	74
Getragen sein in der Angst 76	
MENSCH Stress, Angst, Schmerz – eine fatale Triade	78
Trauma: Wenn die Seele schmerzt 79 • Angst entsteht im Kopf – und sitzt dort fest 89 • Angst tut weh 91	
ARBEIT Wenn der Job Angst macht	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	

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