

Inhalt

Einleitung	7
1. Angst vor der Zukunft	13
Klima, Krieg, Pandemie, Rechtsruck	
2. Angst, das Leben nicht zu schaffen	47
Wenn der Druck zu groß wird	
3. Angst, Fehler zu machen	65
Immer 100 Prozent geben	
4. Angst vor Ausgrenzung	73
»Ich möchte unbedingt dabei sein.«	
5. Angst vor Einsamkeit	87
Wenn sich niemand für einen interessiert	
6. Angst, dass das Leben bedroht ist	97
Letztendlich die Angst vor dem Tod	
7. Panik	105
Wenn die Angst einen überrollt	
8. »Hilfe, mein Kind ist in Gefahr.«	117
Elternängste und wie sie auf die Kinder wirken	
9. Angst ist unsere Alarmanlage	135
Die gute Seite der Angst	
10. Wünsche an die Zukunft	143
»Meine Ziele erreichen und nichts bereuen«	

II. Der Angst entgegengehen	153
Wie aus Angst Mut werden kann	
Danke	169
Anmerkungen	170