

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	14
Die Begegnung mit der Angst	14
Ist Angst eine Grundstimmung unserer Zeit?	17
I. Kapitel: Über die Realität der Angst	22
Auch irrationale Angst ist real	22
Keine Angst ohne Erwartung	29
Ablaufschema des Angstgeschehens	30
II. Kapitel: Beispiele – Viele Ängste, ein Verlauf?	35
Die Tierphobie	35
Ein Erdbeben	57
Platzangst – Angst vor zu viel Freiheit?	68
Angst verändert das Denken	88
Die Angst vor den anderen	101
Angst und Liebe	111
III. Kapitel: Erklärungen – Das Phänomen Angst	123
Woher, warum, wozu?	123
Angstbewältigung durch (Pseudo-)Erklärungen	132
Medizinische, psychophysiologische, genetische Gesichtspunkte	136

Tiefenpsychologische Erklärungen	144
Angst als gelernte Reaktion	152
Vermeidung, Zwangsrituale und Vermeidungs- blockierung	162
Stile der Angstbewältigung	175
 IV. Kapitel: Lösungen – Die Bewältigung der Angst	 185
Drei Ebenen der Angstbewältigung	186
Angstlösung im Selbstversuch	188
Graduelle Angstkonfrontation	200
Allgemeine Grundsätze	212
Hilfe, mein Partner ändert sich!	213
Alltagsängste und Existenzangst	221
Ein Königsweg der Angstlösung?	232