

INHALT

VORWORT

von Julia Schaaf **10**

1. LASST MICH NICHT ALLEIN

Alexa entwirft eine mögliche Theorie, warum sie ab
frühester Kindheit Verlustangst hatte. **13**

2. DIE ANGST, KEIN ANFÜHRER ZU SEIN

Marcus erzählt davon, dass er schon im Kindergarten
eine Führungsposition einnehmen wollte, und warum
er Angst bekam, als er sie hatte. **17**

3. BIN ICH WIRKLICH IN GEFAHR?

Alexa erzählt davon, dass ihre Mutter vorsichtig war
und ihr Vater ein Abenteurer – trotzdem haben ihr
beide Angst gemacht. **22**

4. ICH BIN KEIN HASE!

Marcus erzählt davon, wie einmal gehörte Sätze
einen jahrelang verfolgen können und wie einfach
es wäre, ihrem Bann zu entkommen. **27**

5. ANGST ODER VERNUNFT?

Alexa erzählt von ihrer kindlichen Prägung, dass überall
gefährliche Keime lauern – und wie überraschend es
war, dass das nicht jeder so sieht. **33**

6. JETZT IST ALLES RUINIERT!

Marcus erzählt davon, wie der Hunger nach
Anerkennung die Angst schürt, Leute zu enttäuschen,
und wie schön es ist, unabhängig von der Bestätigung
anderer zu sein. **37**

- 7. PAPAS ANGST TUT MIR SO GUT!**
Alexa erzählt davon, dass ihr Vater auch einmal Angst hatte und dass das ein ganz inspirierendes Erlebnis war. **40**
- 8. BIN ICH TRÖDELIG?**
Marcus erzählt davon, wie durch das panische Einhalten von Plänen die Verbundenheit verloren geht. **43**
- 9. BLEIB STEHEN! ICH TU DIR DOCH NICHTS!**
Alexa erzählt davon, wie sich die seltsamsten Angstreflexe weitervererben – ohne dass man es überhaupt merkt. **47**
- 10. DIE ANGST, SICH VOR EINEM MÄDCHEN DIE BLÖSSE ZU GEBEN**
Marcus erzählt davon, wie der Versuch, alles richtig zu machen, dazu geführt hat, dass alles falsch lief. **53**
- 11. WER BIN ICH?**
Alexa erzählt davon, dass man sich nur selbst findet, wenn man nicht mehr glaubt, dass die anderen besser wissen, wer man ist. **59**
- 12. WENN DIE WELT ZUSAMMENBRICHT**
Marcus erzählt davon, wie beängstigend es ist, wenn sich alles verändert, und worauf man dann vertrauen kann. **64**
- 13. ICH ERTRAGE DAS NICHT!**
Alexa erzählt davon, wie ihre Verlustangst ihr mehrere Urlaube verdorben hat, weil sie dachte, sie muss sich im Kopf für den Ernstfall vorbereiten. **68**

- 14. UND WAS SOLL DARAN SCHÖN SEIN?**
Marcus erzählt davon, wie viel Kraft es kostet, sein Selbstbild aufrecht zu erhalten, und wie viel Kraft es bringt, kein Selbstbild mehr zu haben. **76**
- 15. GLAUBT MIR DOCH! ICH BIN UNSCHULDIG!**
Alexa erzählt davon, wie sie unschuldig verurteilt wurde, aus Angst, sich wie eine Erwachsene zu verhalten. **81**
- 16. ICH WILL WAS BESONDERES SEIN!**
Marcus erzählt davon, wie er glaubte, dass besondere Leistungen nur durch Selbstkasteiung zu erreichen sind, und wie schön alles wurde, als er mal ganz kurz locker ließ. **86**
- 17. FREI VON KONTROLLE – ROCK'N'ROLL!**
Alexa erzählt davon, dass sie Angst davor hatte, von den anderen nicht gemocht zu werden, und wie unwichtig das ist. **92**
- 18. ICH BIN DOCH NICHT EMPFINDLICH!**
Marcus erzählt davon, dass er seinen Freunden nie etwas abschlagen wollte, bis das auf seine Kosten ging. **98**
- 19. NUR ICH BIN IN GEFAHR!**
Alexa erzählt davon, wie ihre Angst vor der ungewissen Zukunft dazu geführt hat, dass sie lieber gar keinen Schritt mehr tun wollte. **104**
- 20. BITTE NICHT HELFEN, ICH BIN KRANK!**
Marcus erzählt davon, warum er immer für andere da sein wollte, aber die anderen nicht für ihn da sein durften. **109**

- 21. MEINST DU, DIE FEUERN MICH?**
Alexa erzählt davon, dass Angst manchmal ein Zeichen dafür ist, dass man sich gerade verbiegt. **115**
- 22. ICH TRÄUME, ICH BIN HERZCHIRURG**
Marcus erzählt davon, dass an unseren Albträumen abzulesen ist, wie groß unsere Angst tatsächlich ist und dass sie – genau wie der Albtraum – nur eine Illusion ist. **121**
- 23. ICH WERDE STERBEN!**
Alexa erzählt von quälenden Hypochondrie-Attacken und wie wunderbar die bei genauerem Hinsehen sind. **127**
- 24. DIE ANGST, NICHT MEHR JUNG UND SCHÖN ZU SEIN**
Marcus erzählt davon, dass man sich nicht selbst verliert, nur weil einem die Haare ausgehen. **134**
- 25. ICH NEHME JETZT DROGEN!**
Alexa erzählt vom angstfreien Zustand und wie der zu erreichen ist – auch ohne Drogen. **138**
- 26. DER KÖNIG VOM SCHIMPFELD**
Marcus erzählt davon, wie die Sorge, kein guter Vater zu sein, beinahe dazu geführt hätte, dass er kein guter Vater war. **142**
- 27. ANGST VOR DEM FLIEGEN – LEARNING TO FLY!**
Alexa erzählt von ihrem Leben als Passagier und warum es nicht lohnt, da oben in zehntausend Meter Höhe Panik zu schieben. **147**

- 28. DIE ANGST, SICH ZU BINDEN**
Marcus erzählt davon, warum das Abenteuer, sich auf einen anderen Menschen einzulassen, viele Ängste wecken kann, aber gleichzeitig auch die beste Möglichkeit ist, über sich selbst hinauszugehen. **153**
- 29. GUTEN MORGEN – ANGST IST GUT**
Alexa erzählt davon, warum sie dankbar für ihre Angst ist und trotzdem kein Problem damit hat, sie für immer und ewig zu verabschieden. **159**
- 30. KING KONG IST EIN NETTER, KLEINER AFFE**
Marcus erzählt davon, dass man sich die schlimmsten Dämonen oft selbst erschafft und diese zahmer werden, wenn man sich ihnen in Frieden nähert. **163**
- 31. DER TOD IST NICHT DAS ENDE**
Alexa erzählt davon, wie sie plötzlich den Sinn des Lebens entdeckte. **166**
- 32. WILDNIS**
Marcus erzählt davon, dass einem die Natur oft mehr Fragen beantwortet als jahrelanges Grübeln. **170**