

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
Einleitung	13
1 Was ist Todesangst?	17
2 Was sind existenzielle Probleme?	38
3 Eigene Gefahrenkonzepte als Ursache für die Todesangst und das existenzielle Problem erkennen	55
4 Das Ziel: angemessene Gefühls- und Verhaltensreaktionen bei Unsicherheit und Gefahr	88
5 Eigene existenzielle Probleme bewältigen	100
6 Das neue Gefahrenkonzept leben lernen	139
Anhang	165
Hinweise zum Online-Material	166
Arbeitsblätter (AB 1–11)	167
Literatur	184
Bildnachweis	187

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
1 Was ist Todesangst?	17
1.1 Gründe für Todesangst	17
1.2 Schützt Todesangst vor Gefahren?	19
1.3 Typische Beispiele für Ursachen von Todesangst	22
1.4 Kann man Todesangst loswerden?	28
1.4.1 Kurzfristig erfolgreiche Lösungen	28
1.4.2 Nebenwirkungen und Kosten kurzfristig erfolgreicher Lösungen	31
1.4.3 Langfristig erfolgreiche Lösungen	34
1.4.4 Nebenwirkungen und Kosten langfristig erfolgreicher Lösungen	37
2 Was sind existenzielle Probleme?	38
2.1 Was sind Gefahrenkonzepte?	38
2.2 Wann sind Gefahrenkonzepte schädlich?	39
2.3 Kennzeichen für schädliche Gefahrenkonzepte	40
2.4 Wie entstehen schädliche Gefahrenkonzepte?	42
2.5 Typische Konsequenzen von existenziellen Problemen: psychische und körperliche Erkrankungen	46
2.6 Kann man existenzielle Probleme loswerden?	53
3 Eigene Gefahrenkonzepte als Ursache für die Todesangst und das existenzielle Problem erkennen	55
3.1 Bewusste und unbewusste Gefahrenkonzepte	55
3.2 Denken und Gefühle	58
3.2.1 Wie entstehen Gefühle?	59

3.2.2	Die Ausgangssituation (A)	59
3.2.3	Das Bewertungssystem (B)	60
3.2.4	Die Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen (C)	63
3.3	Detektivarbeit: eigene Gefahrenkonzepte entdecken	69
3.3.1	Die Bewertung-Gefühls-Logik	70
3.3.2	Die interne B-Logik	71
3.3.3	Das Rekonstruieren eines Gefahrenkonzepts »von unten«	74
3.3.4	Beispiele für das Rekonstruieren eigener Gefahrenkonzepte	75
4	Das Ziel: angemessene Gefühls- und Verhaltens- reaktionen bei Unsicherheit und Gefahr	88
4.1	Angemessene Veränderungsziele formulieren	88
4.2	Veränderungsziele prüfen	91
5	Eigene existenzielle Probleme bewältigen	100
5.1	Werkzeuge zum Prüfen von Gefahrenkonzepten	100
5.2	Der Abschied von Sicherheit und Kontrolle	108
5.2.1	Was ist das: Sicherheit?	108
5.2.2	Was ist das: Kontrolle?	111
5.2.3	Was ist das: gesichertes Wissen?	114
5.3	Die Alternative: Unsicherheit und Ausgeliefertsein akzeptieren	116
5.4	Ein neues Gefahrenkonzept erstellen	118
5.4.1	Vorgehen beim Prüfen alter und Erstellen neuer Gefahrenkonzepte	119
5.4.2	Beispiele für das Prüfen alter und Erstellen neuer Gefahrenkonzepte	120
5.5	Selbst ist die Frau bzw. der Mann: die Selbstanalyse von Emotionen	129
5.5.1	Bausteine für die Selbstanalyse von Emotionen	129
5.5.2	Die Übung macht's!	133

6	Das neue Gefahrenkonzept leben lernen	139
6.1	Wie neue Konzepte erlernt werden	139
6.1.1	Drei Schritte des Lernens	140
6.1.2	Das Lernziel festlegen	141
6.2	Übungen bestimmen und Übungsleitern erstellen	144
6.2.1	Sinnvolle Übungen bestimmen	144
6.2.2	Beispiele für sinnvolle Übungen	148
6.2.3	Übungsleitern erstellen	150
6.2.4	Beispiele für Übungsleitern	152
6.3	Das innere Drehbuch und Üben in der Vorstellung	153
6.4	Neue Selbstkonzepte im Alltag trainieren	158
	Anhang	165
	Hinweise zum Online-Material	166
	Arbeitsblätter (AB 1–11)	167
	Literatur	184
	Bildnachweis	187