

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort zur Neuauflage</b> .....  | <b>9</b>  |
| <b>Angst und Angstbewältigung</b> .....  | <b>11</b> |
| Einleitung .....   | 11        |
| Angstfantasien – ihr Einfluss auf unser Erleben .....                            | 15        |
| Angstauslöser – Bedrohung und Gefährdung .....                                   | 18        |
| Angstausdruck – wie Ängste sich zeigen .....                                     | 20        |
| Angstbewältigung – wie wir mit der Angst umgehen                                 | 21        |
| Das Emotionsfeld Angst – und der Gegenpol der<br>Hoffnung .....                  | 27        |
| <b>Die Antriebskraft der Angst – existenzphilosophische<br/>Zugänge</b> .....    | <b>29</b> |
| Der Anruf zum Unendlichen – Kierkegaard .....                                    | 29        |
| Die Stimmung der Angst – Heidegger .....   | 32        |
| Mut zur Angst – Konsequenzen .....   | 37        |
| <b>Aspekte der Angst</b> .....   | <b>43</b> |
| Anspannung – Möglichkeiten zu entspannen .....                                   | 45        |
| Ungewissheit – neue Gewissheiten finden .....                                    | 46        |
| Bedrohung von Werten – neue Sicherheiten suchen .                                | 47        |
| Hilflosigkeit – Entwicklung von Kompetenz .....                                  | 49        |
| Grundängstlichkeit und aktuelle Angsterlebnisse...                               | 51        |
| Die Vermeidspirale – Flucht, Vermeidestrategien<br>und Korrekturerlebnisse ..... | 53        |
| Beispiel für eine Vermeidspirale .....   | 56        |

|   |            |
|---|------------|
| Kontraphobisches Verhalten – Mut, der die Angst nicht eingesteht .....                              | 60         |
| Gefahrenkontrolle – Entstehung sekundärer Ängste .  | 65         |
| Magische Praktiken – und ihre Wirkung .....   | 70         |
| Die Arbeit an der Identität .....   | 72         |
| Übergangsphasen und ihre Gesetzmäßigkeiten. ....  | 74         |
| Angst und Wut – die Spirale der Gewalt .....  | 80         |
| Angstkontrolle durch Bewältigungsmechanismen...   | 82         |
| Projektion und Dunkelangst .....  | 85         |
| Die Überformung von intrapsychischen, interpersonalen und psychosomatischen Abwehrmechanismen ..... | 94         |
| Der sekundäre Gewinn aus den Abwehrmechanismen  | 100        |
| Die Prägesituationen für die Angstentwicklung.....  | 101        |
| Selbstwerden und Trennungsangst – die Separations- Individuations-Phase .....                       | 101        |
| Entwicklung von Autonomie und Beziehungsfähigkeit – die Bedeutung der Objektkonstanz .....          | 108        |
| Die Erprobung der Welt – was steuernde Beziehungspersonen bewirken .....                            | 119        |
| <b>Angststörungen .....</b>   | <b>127</b> |
| Zwangsstörungen .....   | 127        |
| Zwangsstruktur .....  | 135        |
| Panikstörungen .....  | 141        |
| Generalisierte Angst .....  | 141        |
| Panikattacken und Panikstörungen. ....  | 142        |
| Genese, Ausdruck und Entwicklung einer Panikstörung .....   | 146        |
| Herzphobie – Geborgenheits- und Trennungswünsche  | 151        |

|  |            |
|--|------------|
| Die phobische Charakterstruktur.....   | 162        |
| Traumatische Ängste und die posttraumatische Belastungsstörung .....                         | 165        |
| Traumaverarbeitung .....   | 166        |
| Wenn ein Trauma nicht verarbeitet werden kann – die posttraumatische Belastungsstörung ..... | 175        |
| Zur Therapie von Panikstörungen .....  | 178        |
| <b>Beziehungsängste .....</b>  | <b>195</b> |
| Verlustängste – und die dahinterstehenden Werte... ..  | 195        |
| Trennungsangst – verborgene Aggressionen .....   | 200        |
| Angst vor Nähe – Dynamik und Auswege .....   | 204        |
| Angst vor Selbstverlust .....  | 219        |
| Trennungsaggression als brutale Macht .....  | 230        |
| Trennungsaggression als Gleichgültigkeit .....   | 234        |
| Alltägliche Quellen der Enttäuschung .....   | 241        |
| Sexualität – zwischen Geborgenheit und Angst .....   | 249        |
| Die Angst vor der Intensität der Liebesgefühle .....   | 254        |
| Die Angst vor dem Verlust der Intensität der Liebesgefühle .....                             | 259        |
| <b>Symbole der Angst.....</b>  | <b>269</b> |
| Angstträume .....  | 269        |
| Das Bedrohliche und die Kompetenz des Traum-Ichs .....                                       | 270        |
| Eingeengtsein – sich Raum nehmen .....   | 272        |
| Angegriffenwerden – Kontakt aufnehmen, kommunizieren .....                                   | 272        |
| Fremdbestimmung – Selbstbestimmung .....   | 273        |
| Durchschautwerden – sich undurchsichtig machen ..  | 274        |

|   |            |
|---|------------|
| Beschämtsein – sein Selbstbild aufrechterhalten . . . . | 274        |
| Sich verlieren – Besinnung auf sich selbst . . . . .    | 275        |
| Schattenangst – Schattenakzeptanz. . . . .              | 275        |
| Gewissensangst – Verantwortung . . . . .                | 277        |
| Fremdes – Vertrautes . . . . .                          | 277        |
| Ausgestoßensein – sich neu beziehen . . . . .           | 279        |
| Verirren – Orientierung . . . . .                       | 279        |
| Todesangst – Kreativität . . . . .                      | 280        |
| <b>Angststeigernde Szenarien . . . . .</b>              | <b>280</b> |
| <b>Kollektive Angstsymbole . . . . .</b>                | <b>286</b> |
| Schlange. . . . .                                       | 286        |
| Blut . . . . .  | 288        |
| Dunkelheit und „schwarze“ Gewässer. . . . .             | 289        |
| Höhe . . . . .  | 290        |
| Vom Umgang mit der Angst in den Träumen . . . . .       | 292        |
| Alpträume . . . . .                                     | 297        |
| Märchen – Wegweiser aus der Angst . . . . .             | 299        |
| <br>  |            |
| <b>Tapferkeit vor der Angst. . . . .</b>                | <b>303</b> |
| Was nottut: gelassen werden . . . . .                   | 306        |
| <br>  |            |
| <b>Danksagung. . . . .</b>                              | <b>311</b> |
| <br>  |            |
| <b>Literatur. . . . .</b>                               | <b>313</b> |