

Inhalt

Ein Nachwort als Vorwort	11
Einleitung	13
Der Rahmen	13
Ist Angst eine Grundstimmung unserer Zeit?	15
I. Kapitel: Über die Realität der Angst	19
Auch irrationale Angst ist real	19
Keine Angst ohne Erwartung	24
II. Kapitel: Beispiele	29
Die Tierphobie	29
Lösungsansätze	40
Zur Irrationalität der Angst	46
Ein Erdbeben	49
Agoraphobie	59
Angst verändert das Denken	76
Angst vor den anderen	86
Angst und Liebe	94
III. Kapitel: Erklärungen	105
Woher, warum, wozu?	105
Angstbewältigung durch Pseudoerklärungen	111
Medizinische, psychophysiologische, genetische Gesichtspunkte	115
Tiefenpsychologische Erklärungen	123
Angst als gelernte Reaktion	131

Vermeidung, Zwangsrituale und Vermeidungsblockierung	139
Stile der Angstbewältigung	147
IV. Kapitel: Lösungen	157
Drei Ebenen der Angstbewältigung	158
Angstlösung im Selbstversuch	159
Graduelle Angstkonfrontation	166
Hilfe, mein Partner ändert sich!	177
Alltagsängste und Existenzangst	183
Ein Königsweg der Angstlösung?	196