

Inhalt

Ein Nachwort als Vorwort	I I
Einleitung	I 3
Der Rahmen	I 3
Ist Angst eine Grundstimmung unserer Zeit?	I 5
I. Kapitel: Über die Realität der Angst	I 9
Auch irrationale Angst ist real	I 9
Keine Angst ohne Erwartung	2 4
II. Kapitel: Beispiele	2 9
Die Tierphobie	2 9
Lösungsansätze	4 0
Zur Irrationalität der Angst	4 6
Ein Erdbeben	4 9
Agoraphobie	5 9
Angst verändert das Denken	7 6
Angst vor den anderen	8 6
Angst und Liebe	9 4
III. Kapitel: Erklärungen	I 0 5
Woher, warum, wozu?	I 0 5
Angstbewältigung durch Pseudoerklärungen	I I I
Medizinische, psychophysiologische, genetische Gesichtspunkte	I I 5
Tiefenpsychologische Erklärungen	I 2 3
Angst als gelernte Reaktion	I 3 I

Vermeidung, Zwangsrituale und Vermeidungsblockierung .. .	I 39
Stile der Angstbewältigung .. .	I 47
IV. Kapitel: Lösungen .. .	I 57
Drei Ebenen der Angstbewältigung .. .	I 58
Angstlösung im Selbstversuch .. .	I 59
Graduelle Angstkonfrontation .. .	I 66
Hilfe, mein Partner ändert sich! .. .	I 77
Alltagsängste und Existenzangst .. .	I 83
Ein Königsweg der Angstlösung? .. .	I 96