

Inhalt

Angst und Angstbewältigung	9
Einleitung	9
Angstfantasien – ihr Einfluß auf unser Erleben	12
Angstauslöser – Bedrohung und Gefährdung	14
Angstausdruck – wie Ängste sich zeigen	15
Angstbewältigung – wie wir mit der Angst umgehen	16
Das Emotionsfeld Angst – und der Gegenpol der Hoffnung	20
Die Antriebskraft der Angst – existenzphilosophische Zugänge	22
Der Anruf zum Unendlichen – Kierkegaard	22
Die Stimmung der Angst – Heidegger	24
Mut zur Angst – Konsequenzen	27
Aspekte der Angst	31
Anspannung – Möglichkeiten zu entspannen	32
Ungewißheit – neue Gewißheiten finden	33
Bedrohung von Werten – neue Sicherheiten suchen	34
Hilflosigkeit – Entwicklung von Kompetenz	35
Grundängstlichkeit und aktuelle Angsterlebnisse	37
Die Vermeidespirale – Flucht, Vermeidestrategien und Korrekturerlebnisse	38
Kontraphobisches Verhalten – Mut, der die Angst nicht eingesteht	43
Gefahrenkontrolle – Entstehung sekundärer Ängste	47
Magische Praktiken – und ihre Wirkung	50
Die Arbeit an der Identität	51
Übergangsphasen und ihre Gesetzmäßigkeiten	53

Angst und Wut – die Spirale der Gewalt	57
Angstkontrolle durch Bewältigungsmechanismen	59
Projektion und Dunkelangst	61
Die Überformung von intrapsychischen, interpersonalen und psychosomatischen Abwehrmechanismen	67
Der sekundäre Gewinn aus den Abwehrmechanismen	71
Die Prägesituationen für die Angstentwicklung	72
Selbstwerden und Trennungsangst – die Separations-Individuationsphase	72
Entwicklung von Autonomie und Beziehungsfähigkeit – die Bedeutung der Objektkonstanz	77
Die Erprobung der Welt – was steuernde Beziehungsper-sonen bewirken	85
 Angststörungen	90
Zwangsstörungen	90
Zwangsstruktur	96
Panikstörungen	100
Generalisierte Angst	100
Panikattacken und Panikstörungen	101
Herzphobie – Geborgenheits- und Trennungswünsche . . .	107
Die phobische Charakterstruktur	115
Traumatische Ängste und posttraumatische Belastungs-störung	117
Traumaverarbeitung	118
Wenn ein Trauma nicht verarbeitet werden kann – die posttraumatische Belastungsstörung	124
Zur Therapie von Panikstörungen	126
 Beziehungsängste	139
Verlustängste – und die dahinter stehenden Werte	139
Trennungsangst – verborgene Aggressionen	142
Angst vor Nähe – Dynamik und Auswege	145
Angst vor Selbstverlust	156
Trennungsaggression als brutale Macht	163
Trennungsaggression als Gleichgültigkeit	166
Alltägliche Quellen der Enttäuschung	172

Sexualität – zwischen Geborgenheit und Angst	177
Die Angst vor der Intensität der Liebesgefühle	180
Die Angst vor dem Verlust der Intensität der Liebesgefühle	184
Symbole der Angst	190
Angstträume	190
Das Bedrohliche und die Kompetenz des Traum-Ichs . . .	190
Eingeengtsein – sich Raum nehmen	192
Angegriffenwerden – Kontakt aufnehmen, Kommunizieren	192
Fremdbestimmung – Selbstbestimmung	193
Durchschautwerden – sich undurchsichtig machen . .	193
Beschämтsein – sein Selbstbild aufrecht erhalten . . .	194
Sich verlieren – Besinnung auf sich selbst	194
Schattenangst – Schattenakzeptanz	195
Gewissensangst – Verantwortung	196
Fremdes – Vertrautes	196
Ausgestoßensein – sich neu beziehen	197
Verirren – Orientierung	198
Todesangst – Kreativität	198
Angststeigernde Szenarien	199
Kollektive Angstsymbole	202
Schlange	202
Blut	204
Dunkelheit und „schwarze“ Gewässer	205
Höhe	206
Vom Umgang mit der Angst in den Träumen	207
Alpträume	210
Märchen – Wegweiser aus der Angst	210
Tapferkeit vor der Angst	214
Was not tut: Gelassenwerden	216
Danksagung	220
Literatur	221