

# *Inhalt*

Einleitung . . . . .	7
<b>ERSTER TEIL: DAS ZEITALTER DER ANGST</b>	
1. Was dieses Buch für Sie tun kann (und was nicht) .	11
<b>ZWEITER TEIL: ANGST ÜBERWINDEN</b>	
2. Das verborgene Gefühl . . . . .	27
3. „Du wirst schon darüber hinwegkommen“ – acht Mythen . . . . .	41
4. Wer ist anfällig für Angst? . . . . .	61
5. Jenseits der Schwelle – negative Angst . . . . .	77
6. Volle Deckung: Abwehrmechanismen . . . . .	95
7. Selbsthilfe oder fachkundige Behandlung? . . . .	113
<b>DRITTER TEIL: ANGST VERMEIDEN</b>	
8. Zehn Möglichkeiten, Angst zu vermeiden . . . . .	133
9. Das ausgewogene Leben . . . . .	153
10. Selbstbild und Selbstgespräch . . . . .	169
11. Freunde in der Not . . . . .	183
12. Sorgen-los leben – Ihre Entscheidung . . . . .	199
<b>ANHANG</b>	
Einleitung . . . . .	209
1. Richtlinien für faires Kämpfen . . . . .	211
2. Abwehrmechanismen . . . . .	215
3. Methoden zur Behandlung der Angst . . . . .	217
Anmerkungen . . . . .	257