

Inhalt

Einleitung	7
ERSTER TEIL: DAS ZEITALTER DER ANGST	
1. Was dieses Buch für Sie tun kann (und was nicht) .	11
ZWEITER TEIL: ANGST ÜBERWINDEN	
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
DRITTER TEIL: ANGST VERMEIDEN	
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
ANHANG	
Einleitung	209
1. Richtlinien für faires Kämpfen	211
2. Abwehrmechanismen	215
3. Methoden zur Behandlung der Angst	217
Anmerkungen	257