

Vorwort	9
Danksagung	11
I. Einleitung	12
Warum ein Buch über die Angst?	12
Inangriffnahme des Problems	13
II. Die Terminologie der Angst	15
Das Problem der Definition	15
Angst, Furcht und Phobie	17
Angst und Streß	21
Spannung	22
Angst: Zustand und Wesenszug	23
Die Multimodalität des Angstzustands	24
Auffassungen der Angst als Wesenszug	26
Zusammenfassung	28
III. Theorien über die Grundlagen der Angst	30
Der Zweck einer Theorie	30
Freuds Theorie vom »Gefahrsignal«	31
Die Theorie der Neo-Freudianer	34
Lerntheorie und experimentelle Psychologie	37
Zusammenfassung	43
IV. Abwehrmaßnahmen gegen die Angst	44
Einleitung	44
Das Wesen der psychologischen Homöostase	45
Verschiedene Abwehrmechanismen	48
Spannungsreduzierende Verhaltensweisen	60
Zusammenfassung	63

V. Das experimentelle Messen der Angst	64
Einleitung	64
Das objektive Messen der Angst	64
Quellen der Angst bei experimentellen Untersuchungen ..	81
Die Versuchsplanung bei Angstuntersuchungen	85
Der Einfluß äußerer persönlicher Faktoren auf Angst- experimente	88
Zusammenfassung	91
VI. Die Physiologie der Angst	93
Einleitung	93
Physiologische Reaktionen auf emotionale Reize	93
Frühe Theorien der Neurophysiologie der Emotion	94
Die moderne Ära	95
Die Endokrinologie der Angst	99
Haben Geisteskrankheiten eine physiologische Ursache? ..	105
Zusammenfassung	108
VII. Die Angst und das Lernen	109
Einleitung	109
Eine Definition des Lernens	110
Das Messen von Lernleistungen im Laboratorium	111
Theorien über die Wirkung der Angst auf das Lernen ...	112
Einige die Beziehung zwischen Angst und Lernen beein- flußende Faktoren	116
Das Yerkes-Dodsonsche Gesetz	122
Lernen und Muskelspannung	126
Zusammenfassung	134
VIII. Angst, kognitive Prozesse und Intelligenz	135
Einleitung	135
Das Problemlösen	136
Zufälliges Lernen	140
Verbale Kommunikation	141
Reaktionsstereotypie	143
Intelligenztests und akademische Leistung	145
Zusammenfassung	148

IX. Angst und Persönlichkeit	149
Einleitung	149
Gibt es eine »ängstliche Persönlichkeit«?	150
Angst und Persönlichkeitsstile	154
Zusammenfassung	162
X. Die Angst im täglichen Leben	163
Einleitung	163
Krankheit	165
Chirurgie	167
Zahnbehandlung	170
Tod	172
Die Sozialpsychologie der Angst	174
Zusammenfassung	180
XI. Angst: Ein kurzer Überblick	182
Einleitung	182
Der heutige Stand der Angstforschung	182
Angst als Zustand allgemeiner Aktivierung	185
Der Ursprung der Angst	187
Methodologische Probleme in der Angstforschung	189
Die soziale Bedeutung der Angst	192
Bibliographie	194