

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
I Die Herrschaft der Gedanken über die Gefühle und den Körper	12
1 Die Angst des Herrn S.	12
2 Wir erzeugen unsere Symptome selbst	13
3 Ein Hypnoseversuch	14
4 Die unterschiedlichen Wirklichkeiten	17
5 Zentrale Gedanken	18
6 Die starken und die schwachen Gefühle	19
7 Extreme Gedanken sind angstausslösend	21
8 Der «Teufelskreis»	22
9 Körperempfindungen beeinflussen unsere Gedanken	24
10 Der Einfluß der äußeren Wirklichkeit auf unsere Gedanken	25
11 Die Bedeutung der Furcht	26
12 Fiktionen – die Ursachen der Angst	27
13 Angstabwehr durch Zwang	29
14 Die Spitze des Eisbergs	31
15 Symptome erfüllen einen Zweck	33

16	Die Beständigkeit der neurotischen Angst	35
17	Unangenehme Körperempfindungen machen uns Angst	36
→ 18	Unsere alltägliche Angst	38
19	Die mißtrauische Einstellung	40
II	Der Kampf mit sich selbst	45
1	Wer kämpft, geht unter	45
2	Die erleidende Einstellung der Passivität	47
3	Die kämpferische Einstellung des ängstlichen Menschen	48
4	Der Lebensstil des ängstlichen Menschen	50
5	Die Ichhaftigkeit des kindlichen Lebensstils	53
6	Der Lebensstil des abgelehnten und des verwöhnten Kindes	54
7	Der Lebensstil des behinderten Kindes	56
8	Der öffentliche Lebensstil	57
9	Der Gegensatz von persönlichem Lebensstil und öffentlichem Lebensstil	61
10	«Das Kind ist der Vater des Mannes» (Adler)	64
11	Wille und öffentlicher Lebensstil	67
12	Wir sind unsere eigenen (strengen) Erzieher	69
13	Meinungen – die Grundlagen der Zielvorstellungen	70
14	Kämpfende haben entgegengesetzte Ziele	72
15	Nur der schlechte Erzieher mißachtet die Ziele des Kindes	73
16	Psychosomatische Symptome als «Mittel des Gegendrucks»	77

17	Offene Angst als Mittel des Gegen- drucks	80
18	Der Nervenzusammenbruch: ein über- wältigender Krankheitsbeweis	85
19	Wie man den Kampf mit sich selbst beendet	87
20	Akzeptieren und verstärken: die Judo- Methode	88
21	Angst haben heißt, sich gleichzeitig für und gegen die Angst entschieden zu haben	90
22	Verstärken ist (noch) besser als Akzep- tieren	93
23	Das Verstärken von Platzangst	93
24	Das Verstärken von Symptomen der sozialen Unsicherheit	95
25	Das Verstärken der Schlaflosigkeit	97
26	Das Verstärken des Chaotischen	99
27	Das Verstärken von Herzangst	102
III Die Umerziehung des kleinen Kindes		
	in uns	105
1	Vernunft und Gefühle	105
2	Das gegensätzliche Schwarz-Weiß- Schema	108
3	Verabsolutierendes und relativierendes Denken	109
4	Relativieren heißt, vernünftig und sachlich zu denken und zu handeln	110
5	Gute Erzieher zwingen nichts auf – sie überzeugen	111
6	Die Unsachlichkeit der Verabsolu- tierungstendenz	112
7	Hoffen heißt zweifeln	114
8	Die Unwahrheit der Verabsolutierung	116

9	Warum wir die Probleme anderer Menschen sachlicher beurteilen als unsere eigenen	118
10	Das kleine Kind in uns von der Unwahrheit der Verabsolutierung überzeugen	119
11	Hinterfragung von zentralen Gedanken	121
12	Auf der Suche nach dem Positiven	125
	Verwendete Literatur	129