

Inhalt

Vorwort	7
1 Vom Sinn der Angst	10
2 Wie das Leiden an der Angst entsteht	17
3 Das Erleben der Angst	25
4 Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen	48
5 Angst braucht keinen Grund, findet aber einen Anlass	67
6 Die Angst davor, die Angst danach und die paradoxe Angst	76
7 Die delegierte Angst	83
8 Die Selbstverständlichkeit des Lebens oder: die existenzielle Angst	90
9 Angst und Veränderung	96
10 Was hilft? Was tun?	103
Die Angst akzeptieren	103
Konkretisieren und differenzieren	107
Defokussieren	113
Hineingehen, um hinauszukommen	119
Ernst genommen werden	125
Engen und weiten	130

Kämpfen, fliehen, verstecken	134
Verraumen	137
Erregungskonturen	143
Vom Angstfresser, vom Appetitanreger und vom Kampfhasen	147
Angst, Sinn und Glauben	153
Angst umwandeln	156
Literaturverzeichnis	162
Zu dieser Buchreihe	164
Danksagung	166