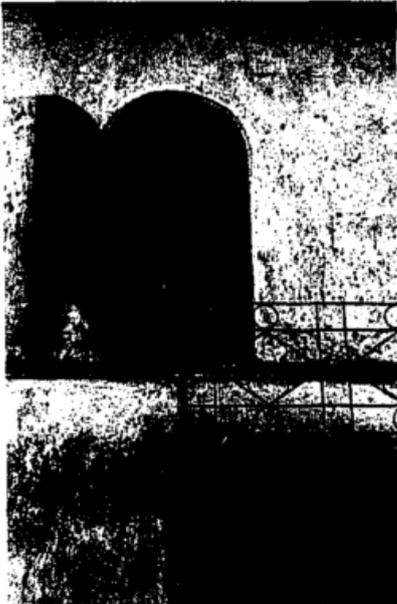


Inhalt

Vorwort	4
Ein Dilemma besonderer Art: Schwarzsehen oder das Schlimmste befürchten	6
Schlimmen Befürchtungen durch Kontrollieren vorbeugen?	12
Angst vor der eigenen Unachtsamkeit	
Was ist normal? Was ist zuviel?	14
Wie kann man die Angst vor der eigenen Unachtsamkeit verringern?	18
In Sachen Umwelt das Schlimmste befürchten: Bakterien, Giftiges und vielerlei andere Schadstoffe	27
Angst vor den Gefahren der Umwelt	
Was ist normal? Was ist zuviel?	28
Wie kann man die Angst vor Umweltgiften, Bakterien und anderem Übel verringern?	30
Das Schlimmste befürchten bei der Begegnung mit Tieren	36
Angst vor Tieren und Untieren	
Was ist normal? Was ist zuviel?	38
Wie kann man die Angst vor Tieren und Untieren verringern?	39
Bei Dunkelheit, Gewitter und anderen Launen der Natur das Schlimmste befürchten	43
Angst vor der Unberechenbarkeit der Natur	
Was ist normal? Was ist zuviel?	44
Wie kann man die Angst vor Dunkelheit, Gewitter oder anderen Launen der Natur verringern?	47



Das Schlimmste befürchten bei Krankheiten, Ansteckung und Verletzungen	54
Angst vor Krankheiten, Ansteckung und Verletzungen	
Was ist normal? Was ist zuviel?	56
Wie kann man die Angst vor Krankheiten, Ansteckung und Verletzungen verringern?	59
Schlimme Befürchtungen vor Ärzten, Krankenhäusern und medizinischen Maßnahmen	68
Angst vor Ärzten, Krankenhäusern und medizinischen Maßnahmen	
Was ist normal? Was ist zuviel?	70
Wie kann man die Angst vor Ärzten, Krankenhäusern und medizinischen Maßnahmen verringern?	72
Das Schlimmste befürchten: den Tod	82
Angst vor Sterben, Tod und Totsein	85
Wie kann man die Angst vor dem Sterben, vor Tod und Totsein verringern?	87
Register	95
Literatur, Adressen, Bildnachweis	96
Impressum	96

