

# Inhalt

<b>Vorwort zur Neuauflage</b> .....	<b>9</b>
<b>Angst und Angstbewältigung</b> .....	<b>11</b>
Einleitung .....	11
Angstfantasien – ihr Einfluss auf unser Erleben .....	15
Angstauslöser – Bedrohung und Gefährdung .....	18
Angstausdruck – wie Ängste sich zeigen .....	20
Angstbewältigung – wie wir mit der Angst umgehen	21
Das Emotionsfeld Angst – und der Gegenpol der Hoffnung .....	27
<b>Die Antriebskraft der Angst – existenzphilosophische Zugänge</b> .....	<b>29</b>
Der Anruf zum Unendlichen – Kierkegaard .....	29
Die Stimmung der Angst – Heidegger .....	32
Mut zur Angst – Konsequenzen .....	37
<b>Aspekte der Angst</b> .....	<b>43</b>
Anspannung – Möglichkeiten zu entspannen .....	45
Ungewissheit – neue Gewissheiten finden .....	46
Bedrohung von Werten – neue Sicherheiten suchen .	47
Hilflosigkeit – Entwicklung von Kompetenz .....	49
Grundängstlichkeit und aktuelle Angsterlebnisse...	51
Die Vermeidspirale – Flucht, Vermeidestrategien und Korrekturerlebnisse .....	53
Beispiel für eine Vermeidspirale .....	56

Kontraphobisches Verhalten – Mut, der die Angst nicht eingesteht .....	60
Gefahrenkontrolle – Entstehung sekundärer Ängste .	65
Magische Praktiken – und ihre Wirkung .....	70
Die Arbeit an der Identität .....	72
Übergangsphasen und ihre Gesetzmäßigkeiten. ....	74
Angst und Wut – die Spirale der Gewalt .....	80
Angstkontrolle durch Bewältigungsmechanismen...	82
Projektion und Dunkelangst .....	85
Die Überformung von intrapsychischen, interpersonalen und psychosomatischen Abwehrmechanismen .....	94
Der sekundäre Gewinn aus den Abwehrmechanismen	100
Die Prägesituationen für die Angstentwicklung.....	101
Selbstwerden und Trennungsangst – die Separations- Individuations-Phase .....	101
Entwicklung von Autonomie und Beziehungsfähigkeit – die Bedeutung der Objektkonstanz .....	108
Die Erprobung der Welt – was steuernde Beziehungspersonen bewirken .....	119
<b>Angststörungen .....</b>	<b>127</b>
Zwangsstörungen .....	127
Zwangsstruktur .....	135
Panikstörungen .....	141
Generalisierte Angst .....	141
Panikattacken und Panikstörungen. ....	142
Genese, Ausdruck und Entwicklung einer Panikstörung .....	146
Herzphobie – Geborgenheits- und Trennungswünsche	151

Die phobische Charakterstruktur.....	162
Traumatische Ängste und die posttraumatische Belastungsstörung .....	165
Traumaverarbeitung .....	166
Wenn ein Trauma nicht verarbeitet werden kann – die posttraumatische Belastungsstörung .....	175
Zur Therapie von Panikstörungen .....	178
<b>Beziehungsängste .....</b>	<b>195</b>
Verlustängste – und die dahinterstehenden Werte... ..	195
Trennungsangst – verborgene Aggressionen .....	200
Angst vor Nähe – Dynamik und Auswege .....	204
Angst vor Selbstverlust .....	219
Trennungsaggression als brutale Macht .....	230
Trennungsaggression als Gleichgültigkeit .....	234
Alltägliche Quellen der Enttäuschung .....	241
Sexualität – zwischen Geborgenheit und Angst .....	249
Die Angst vor der Intensität der Liebesgefühle .....	254
Die Angst vor dem Verlust der Intensität der Liebesgefühle .....	259
<b>Symbole der Angst.....</b>	<b>269</b>
Angstträume .....	269
Das Bedrohliche und die Kompetenz des Traum-Ichs .....	270
Eingeengtsein – sich Raum nehmen .....	272
Angegriffenwerden – Kontakt aufnehmen, kommunizieren .....	272
Fremdbestimmung – Selbstbestimmung .....	273
Durchschautwerden – sich undurchsichtig machen ..	274

Beschämtsein – sein Selbstbild aufrechterhalten . . . .	274
Sich verlieren – Besinnung auf sich selbst . . . . .	275
Schattenangst – Schattenakzeptanz. . . . .	275
Gewissensangst – Verantwortung . . . . .	277
Fremdes – Vertrautes . . . . .	277
Ausgestoßensein – sich neu beziehen . . . . .	279
Verirren – Orientierung . . . . .	279
Todesangst – Kreativität . . . . .	280
<b>Angststeigernde Szenarien . . . . .</b>	<b>280</b>
<b>Kollektive Angstsymbole . . . . .</b>	<b>286</b>
Schlange. . . . .	286
Blut . . . . .	288
Dunkelheit und „schwarze“ Gewässer. . . . .	289
Höhe . . . . .	290
Vom Umgang mit der Angst in den Träumen . . . . .	292
Alpträume . . . . .	297
Märchen – Wegweiser aus der Angst . . . . .	299
<b>Tapferkeit vor der Angst. . . . .</b>	<b>303</b>
Was nottut: gelassen werden . . . . .	306
<b>Danksagung. . . . .</b>	<b>311</b>
<b>Literatur. . . . .</b>	<b>313</b>