

INHALT

VORWORT	11
I. BESTANDSAUFNAHME	14
Die Weite der Seele und die Enge der Angst	14
Ausflug ins Mythen-Forum	19
Im Reich der Phobien	21
Der Rahmen des Lebens: Geburts- und Todesangst	24
Das Drama der Geburt	28
II. DIE ANGST DER MODERNE	29
Pandemie der Ängste	29
Beispiele der Hoffnung und Angstfreiheit	31
Die Macht der Angstmache(r)	34
Varianten der Angstfreiheit	37
Von der Corona-Angst lernen	40
Angstpolitik für die ganze Welt?	42
Wem bringt Angst was?	43
Vielfältige Ängste aus derselben Quelle	45
Die Mutter aller Ängste: Todesangst	51
III. GUTE SEITEN SCHWIERIGER ZEITEN	53
Angst als Chance	60
Die Herausforderungen der Moderne	63
Regeln der Angst	65
Der (Alb-)Traum der totalen Kontrolle	68

IV. ZEITENWENDE	72
Die Angst auf unserer Seite	72
Das Hirn an unserer Seite	72
Wer oder was macht uns Angst? Und was nimmt sie uns wieder?	75
Unsicherheit als eigentliche Angstquelle	76
Starker Mann, der alles kann.	78
Die Instrumentalisierung der Angst	80

V. WISSENSCHAFTLICH BELEGTE UND PSYCHOLOGISCH ERPROBTE MITTEL	82
Angstreflexe	82
Erstarrung und Flucht	83
Draufgängertum und Angriff – Angriff als beste Verteidigung	84
Angstmuster und Neurosen	86
Wirksame <i>Mittel</i> und Maßnahmen	89
1. Zutrauen zu (s)einer Gruppe gewinnen	89
2. Vertrauen in eigene Fähigkeiten entwickeln	92
3. Alles wird gut – das stärkste Antidot gegen Angst.	95
4. Urvertrauen gewinnen	96
5. Konzentration auf das Wesentliche, den Augenblick	96

VI. ANGST NOCH TIEFER VERSTEHEN	97
Angstdiagnose im Körper	97
Physiologische Angstsignale	98
Alb- und Angstträume als Signal der Seele	104
Die Lebens-Schule	105
Systematik der Angstformen	106
Die Übermacht des Schicksals	106
Yin und Yang	107
Die vier Grundformen der Angst nach Fritz Riemann	108
Die vier Elemente und ihre jeweiligen Lebensprinzipien	110

VII. SPEZIELLE ANGSTSZENARIEN UND IHRE DEUTUNG	115
Panik(attacken)	115
Angst vor Tieren	120
Schlangenangst	121
Spinnenangst	124
Angst vor Ratten	127
Angst vor Mäusen	129
Angst vor Hunden und (Seelen-)Wölfen	130
Angst vor Katzen	132
Angst vor Natur(-Gewalten)	134
Blitz und Donner	134
Angst vor Sturm	135
Angst vor Erdbeben, Vulkanausbrüchen, Tsunamis	136
Angst vor tiefen Wassern	137
Höhenangst	139
Flugangst	140
Angst vor Nacht und Dunkelheit	141
Angst vor Schlaflosigkeit in der Nacht	143
Soziale Ängste	145
Zukunfts- und Existenzängste	145
Angst vor dem Verlust naher Menschen	147
Angst vor Einsamkeit – keine(n) Partner(in) zu finden.	148
Angst, nicht geliebt zu werden	150
Versagensängste	150
Spezifisch weibliche Ängste?	160
Lampenfieber und die Angst vor Prüfungen	166
Ängste der Moderne	168
Ängste bei Kindern	174
Medizin, die Angst macht	181
Angst vor Krankheit (Hypochondrie)	183
Angst vor den tödlichsten Krankheitsbildern	184
Herzangst	184
Angina Pectoris – Enge und Angst in der Brust	185

Krebsangst	187
Angst vor Alzheimer und dem Altwerden	188
Schwerste Angst – Colitis ulcerosa	189
Angst vor Schmerzen	190
Allergien und die Angst dahinter	191
Angst vor Verdauungsstörungen in der Fremde	193
Angststörung Stottern	196
Angst und Tetanie	198
Die Angst vor Enge und Weite	198
Angst und Schuld(geföhle)	201
Spirituelle Krisen und Angst vor dem Numinosen	202
VIII. WEGE AUS DER ANGST	204
Ordnung als Stabilisator und Schutz vor Angst	204
Wer die Spielregeln kennt, braucht weniger Angst	206
Sich mit der Sterblichkeit aussöhnen	206
Der Angst bewusst begegnen	210
Das Angstlösungsritual	213
Körperliche Angst und ihre Vermeidung	220
Peace Food – die leichte Lösung – auf Ernährungsebene	224
IX. ZU GUTER LETZT	227
Angst und ihre Lösung in Filmen	227
Medikamentöse Angstbehandlung	228
Ausblick	229
Angstlösende Auswege	230
ANHANG	231
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke (Kurzversion)	231
Neuerscheinungen	231
Grundlagenwerke	231
Krankheitsdeutung und Heilung	231
Gesundheit und Ernährung	232

Filmtherapie	232
Fasten	232
Krisenbewältigung	233
Meditation und Mandala	233
Roman	233
Adressen	233
Auf einen Blick: Alle in diesem Buch erwähnten Bücher von	
Ruediger Dahlke	234
Im Buch erwähnte Literatur zum Weiterlesen	235
Im Buch erwähnte Filme	237
Über den Autor	239