

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	12
1. Alle Menschen sind mutig	17
Wie Ängste entstehen	21
2. Übungen für den Notfall	26
Unterwegs	27
3. Womit wir es zu tun haben – Etymologie.	35
Die dunkle Seite	35
Hier wird es heller	37
4. Die Angst umarmen – mit Achtsamkeit	41
Erläuterungen zur Achtsamkeit	41
Achtsamkeit und Angst	43
Die Angst kennenlernen	46
Das Problem mit der Ablenkung	48
Meditation	51
Falls Sie regelmäßig meditieren möchten	53
5. Erscheinungsformen der Angst	54
Drohende Ereignisse und Scheinriesen	55
Ängste aus der Vergangenheit	59
Trigger	62
Trauma und Angst	64
Trauma erkennen	65
Ererbte Ängste	67
Zukunftsängste	71

Sinnfragen und Ängste	73
Manchmal macht das Leben Angst	73
Viktor Frankl und die Frage nach dem Sinn	76
Angst vor Einsamkeit, Alter, Krankheit und Tod	78
Immer wieder die gleiche Angst	79
6. Dauerhaft beruhigende Übungen	87
Stabilisieren und Selbstwirksamkeit stärken	87
Zuflucht nehmen	89
Gefühlsregulationen	97
Kleiner Exkurs: Verdrängung	101
Weitere Möglichkeiten der Gefühlsregulation	102
Realitätsprüfung	104
Irrationale Ängste	108
7. Irrational, rational, moralisch – die Ängste der »Drei Fragezeichen«	110
Peters irrationale Angst	110
Justus' rationale Angst	112
Bob und die moralische Angst	114
8. Angstlust	117
9. Ängste und ihre Hintergründe	125
Die Angst vor der Abhängigkeit	126
Die Angst vor dem Alleinsein	130
Die Angst vor allem Neuen	135
Die Angst vor der Erstarrung	139
10. Neurobiologie, Philosophie und Spiritualität	144
Gedanken über das Denken in der Philosophie	149
Spiritualität	150

11. Wie werde ich mutig? 153

Mut 154

Träume 157

Auf das Leid verzichten 158

Ressourcen und Resilienz 160

Resilienz 160

Ressourcen 162

12. Aufgaben der Angst 166

Nachwort – zum Weitermachen. 170

Anhang 172

Verzeichnis wichtiger Übungen
und ihrer Anwendungsgebiete 172

Literatur 174