

Günter Hentrich

# Geborgen in uns selbst

Ermutigung zum Leben ohne Angst

Herderbücherei

# Inhalt

<i>I. Die Macht der Angst</i> . . . . .	9
Angst und Sinnfindung . . . . .	19
<i>II. Angst und Körper</i> . . . . .	25
Auf dem Wege zur Einheit der Person . . . . .	30
Die Angst vor dem Leiden . . . . .	35
Die von der Angst beherrschten Bedürfnisse . . . . .	41
Die Angst und die Gefühle . . . . .	46
Einsamkeit und Langeweile . . . . .	49
Wozu Einsamkeit und Langeweile auffordern . . . . .	51
<i>III. Angst und Geist</i> . . . . .	53
Angst und Phantasie . . . . .	61
Die Angst vor der Möglichkeit . . . . .	63
Angst und Hoffnung . . . . .	66
Zeichen der Mutlosigkeit . . . . .	69
Geist und Mut . . . . .	75
<i>IV. Angst und Handeln</i> . . . . .	83
Wie die Angst das Handeln hemmt . . . . .	85
Gewaltsames und destruktives Handeln . . . . .	91
Die Erneuerung des Handelns aus der Verantwortung . . . . .	97
<i>V. Die Angst vor den Sachen</i> . . . . .	106
Wie die Angst den Umgang mit den Sachen bestimmt . . . . .	108
Angstfreiheit im schöpferischen Umgang mit den Sachen . . . . .	115

<i>VI. Die Angst vor den anderen.</i> . . . . .	.118
Das in der Angst mißlingende Miteinander . . . . .	121
Die Angst zwischen einem Ich und einem Du . . . . .	124
Die Angst vor dem Wir. . . . .	.128
Die Liebe, eine Aufgabe der Angst . . . . .	.131
<i>VII. Die Angst vor dem Tode.</i> . . . . .	.134
<i>VIII. Angst und Harmonie.</i> . . . . .	.140
Sinn und Harmonie. . . . .	.144
Wandlungen der Angst. . . . .	.150
Literaturverzeichnis. . . . .	.155
Sachregister. . . . .	.156