

Reinhold Ruthe

**WEGE
AUS DER
ANGSTFALLE**

Wie aus Ängsten Chancen werden

Weltbild

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1	
Was ist Angst?	13
Angst in der Weltgeschichte.	14
Angst - ohne sie können wir nicht überleben.	15
Angst und Furcht	16
Angst wird benutzt	19
Angst und Psychosomatik.	20
Wann wird Angst krankhaft?	22
Kapitel 2	
Wie Angst entsteht	26
Wie entwickelt sich Verlassenheitsangst?	28
Angst und psychische Sicherheit	30
Wie kann sich Lebensangst entwickeln?	33
Angst und Rollenzuweisung	34
Angst und Zugehörigkeit	35
Angst und Stress.	36
Wenn die Grundlage entzogen wird.	37
Angst ist angeboren.	40
Wie hängen Angst und Ärger zusammen?	42
Von der »Trotzmacht des Geistes«	44
Kapitel 3	
Angst hat viele Gesichter.	46
Angst oder die Gedanken bestimmen unsere Gefühle	48

Inhalt

Angst und Gewissen	50
Angst - gut ist nicht gut genug	52
Angst und Subassertivität	53
Angst und Ohnmacht	55
Angst und Sorgen	56
Angst oder die »psychogene Struktur«	58
Angst signalisiert eine Beziehungsstörung	60
Angst und Narzissmus	62
Angst und Perfektionismus	67
Angst und Selbstzerfleischung	70
Angst bremst die Aktivität	72

Kapitel 4

Krankhafte Formen der Angst	77
Angst und Depression	77
Angst und Phobien	81
Angst und Zwangsstörungen	87
Die soziale Phobie	91
Erwartungsangst	94
Kann Angst töten?	95
Angst und Panikattacken	97
Angst und Borderline-Störungen	104
Angst und Okkultismus	111

Kapitel 5

Wege aus der Angst	115
24 Tipps, die Angst zu besiegen	

Kapitel 6

Angst und Selbsterforschungsfragebögen	161
Meine Ängste	163
Angst und Persönlichkeitsstruktur	164
Keine Angst vor Lebensentscheidungen	166
Leiden Sie unter einer Panikstörung?	167

Welche Ängste können das sexuelle Erleben stören? . . .	168
Meine Ängste - mein Selbstbild - meine Partnerschaft	170
Leiden Sie unter einer Agoraphobie?	172
Leiden Sie unter einer »sozialen Phobie«?	172
Ist Ihre Angst krankhaft?	173
Literaturverzeichnis	175