

RUEDIGER DAHLKE

Angstfrei leben

Ein Selbstheilungsprogramm



arkana

Inhalt

Angst und Panik oder Die Enge des Lebens	7
Geburt und Todesangst	11
Die Schule des Lebens	16
Sich mit der Sterblichkeit aussöhnen	18
Vom allgemeinen Umgang mit der Angst	23
Erstarrung und Flucht	24
Draufgängertum und Risikobereitschaft	25
Systematik der Angstformen	31
Die Übermacht des Schicksals	31
Yin und Yang	32
Grundformen der Angst nach Fritz Riemann	33
Die vier Elemente und ihre jeweiligen Lebensprinzipien	36
Der Angst begegnen	42
Das Angstlösungsritual	45
Die körperliche Ebene der Angst	54
<i>Peace Food</i> – die leichte Lösung auf Ernährungsebene	58

Spezielle Angstszenarien und ihre Deutung	60
Panik(attacken)	60
Tiere	66
Natur(gewalten)	85
Zukunft und Existenz	93
Verlust eines nahen Menschen	95
Keinen Partner finden	96
Krankheit	98
Altwerden	101
Agoraphobie und Klaustrophobie	103
Höhenangst	107
Flugangst	108
Erotisch-sexuelles Versagen	109
Lampenfieber	111
Unterschrift leisten	114
Etwas verpassen	115
Bedrohliches im sozialen und politischen Leben	116
Ausblick	121
Anhang	123
Literatur	123
Adressen	126