

# INHALT

Stärker als jede Angst. Von der Kunst, über sich selbst hinauszuwachsen . . . . .	11
--------------------------------------------------------------------------------------	----

## FLUCHT IN DIE EMOTIONALE KRISE

Vom Sinn der Angst. Warum Ängste entstehen und sich festsetzen . . . . .	23
«Scharfmacher für Körper und Gehirn» . . . . .	25
Leben unter Hochspannung . . . . .	27
Die Botschaft der Angst . . . . .	31
Angst hat viele Gesichter. Wie sich Angststörungen zeigen	34
Mehr als eine Störung . . . . .	36
Ein Begriff – viele Muster . . . . .	38
Spirale der Angst. Welche Strategien in die Panik führen .	47
Die Angst vor der Angst . . . . .	48
Viele gute Ausreden . . . . .	49
Leben ohne Risiko . . . . .	51
Der Trick mit der Manipulation . . . . .	54
Jede Angst hat ihren Grund. Auslöser und Ursachen . . .	58
Was Angst macht . . . . .	58
Wo Angst herkommt . . . . .	61
Die Bedeutung der Hormone . . . . .	64
Die Rolle der Frau . . . . .	66

## **FRAUEN – DAS ÄNGSTLICHE GESCHLECHT?**

Im Wandel der Zeit. Warum «Weiblichkeit» Angst macht . . . . .	69
Bilder von Männern und Frauen . . . . .	71
Der weibliche Lebensentwurf . . . . .	76
Gefangen in der Opferrolle . . . . .	82
Ideal und Wirklichkeit . . . . .	85
Gefahrenkontrolle. Was Frauen über Angst lernen . . . . .	87
Widerspruch Erziehung . . . . .	88
Weibliche Vorbilder . . . . .	90
Gefährliche Gefühle . . . . .	93
Die weibliche Reaktion. Warum Frauen häufiger von Angststörungen betroffen sind . . . . .	97
«Irgendwie nicht in Ordnung» . . . . .	101
Wenn die Krise kommt . . . . .	105
... und Angst zum Ventil wird . . . . .	108

## **MYTHOS SICHERHEIT**

Die Autonomie-Falle. Was Frauen wirklich fürchten . . . . .	111
Die Angst vor dem Alleinsein . . . . .	115
Die Angst vor zu viel Nähe . . . . .	119
Entfaltung contra Geborgenheit? . . . . .	120
Mit sich selbst im Ring. Der weibliche Zensor . . . . .	125
Der inneren Stimme folgen . . . . .	127
Antworten in sich selbst finden . . . . .	130
Achtung, Abhängigkeit! Die hilflosen Helfer . . . . .	134
Was Angehörige vermeiden sollten . . . . .	137
... und was sie tun können . . . . .	141

## **DIE PRAXIS. FRUST UND LUST DER ANGST**

Schmerz und Trauer gehören dazu . . . . .	145
Die Macht der Pillen . . . . .	146
Was Therapien versprechen... . . . . .	150
... und was sie halten können . . . . .	153

Vom Zwiespalt zur Vielfalt. Die Gefühle verändern sich . . . . .	157
Übung macht die Meisterin . . . . .	158
Von Erwartungen und Ergebnissen . . . . .	161
Männlicher oder weiblicher Therapeut? . . . . .	164
Weite Kreise ziehen . . . . .	166

Schmetterlinge im Bauch. Und plötzlich wieder ein spannendes Leben . . . . .	168
Preis der Freiheit . . . . .	171
Das Risiko wagen . . . . .	174

Aufbruch in die Freiheit. Frauen erobern ihre Selbständigkeit . . . . .	179
Nur nicht nachlassen... . . . . .	179
... sondern gelassen werden . . . . .	183
Die erste Sicherheit im Leben . . . . .	186

Fünf Jahre später . . . . .	188
-----------------------------	-----

## **HILFE UND SELBSTHILFE**

Die zehn Angstregeln . . . . .	195
Übungen zur Selbsthilfe . . . . .	196
Übung für Betroffene . . . . .	196
Tipps für Angehörige und Freunde . . . . .	204
Wichtige Adressen . . . . .	207

Anmerkungen . . . . .	214
-----------------------	-----

Weiterführende Literatur . . . . .	220
------------------------------------	-----