

# Inhalt

Vorwort _____	9
I. Teil: Angst – die Krankheit unserer Zeit _____	11
1. <i>Angst ist natürlich, aber sie gehört nicht zur Natur des Menschen</i> _____	13
Das verhängnisvolle Menschenbild, das unser Denken knebelt · Das Menschenbild, das uns die Wissenschaft vermittelt · Manipulierte Daten für ein gewünschtes Menschenbild · Wieviel Freiheit können wir erwarten?	
2. <i>Die Anatomie der Angst</i> _____	41
Existenzangst · Angst, »draußen zu stehen« · Seelische Erkrankung als Folge der Angst · Lebenslügen als Angstfolgen · Angst durch enges Denken · Die Funktion der Einstellungen · Woher kommen die Einstellungen? · Das Selbstbild · Einstellung und Krebs	
3. <i>Wie sehr haben wir dies alles satt</i> _____	88
Die Unzufriedenheit wächst · Das äußere und innere Milieu · Die Stärkung der Einzelpersönlichkeit · Der Kampf um den Besitz der Seele	

II. Teil: Laßt der Seele Flügel wachsen _____	119
4. <i>Wege aus dem engen Lebensstil</i> _____	123
Die Plastikseele: Stimmungsdrogen für die Gesunden · Nicht nur an den Gitterstäben rütteln, sondern den Ge- fühlspanzer aufbrechen · Mut zum Hinschauen · Leben mit Maske · Durchbruch zur Individualität	
5. <i>Die »Flucht nach vorn« aufgeben</i> _____	151
Aggression »Ich füge keinem anderen zu, was man mir zu- fügt« · Arbeitssucht »Wer sich selbst versklavt, unter- drückt auch andere« · Sexualität »Die Sexualität steht im Dienst der Liebe und nicht umgekehrt« · Ellenbogen- Egoismus »Egoismus trennt, Individualität verbindet« · Progressionismus »Nicht suchen, sondern finden« · Uto- pismus »Das wahre Glück liegt nicht in der Zukunft, son- dern in der Gegenwart« · Hedonismus »Leben heißt nicht genießen, sondern sein«	
6. <i>Die »Flucht nach hinten« aufgeben</i> _____	179
Selbständigkeit statt Anpassung · Gefühlsausdruck statt Gefühlspanzerung · Selbstfindung statt Rollenspiel · Persönlichkeitsentfaltung statt Charaktermaske · Vergeben statt beschuldigen · Biophilie statt Nekrophilie · Offenheit statt Enge · Übersicht über alle Angstabwehrarten	
III. Teil: Wege in die Freiheit _____	213
7. <i>Der Stadtindianer · Wie man sich in Freiheit begibt, ohne darin umzukommen</i> _____	215
Was ist ein Stadtindianer? · Interview mit dem Stadt- indianer · Zweites Gespräch · Drittes Gespräch · Viertes Gespräch · Die Thesen des Stadtindianers	
8. <i>Wege aus der Angst</i> _____	259
Der persönliche Weg · Lebenskunst · Welche Meditation ist gemeint?	
<i>Anhang</i> _____	279
Fachwortverzeichnis · Quellenverzeichnis · Empfohlene Lite- ratur · Bibliographie · Personen- und Sachregister	