

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. *Wege aus dem engen Lebensstil* _____ 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. *Die »Flucht nach vorn« aufgeben* _____ 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. *Die »Flucht nach hinten« aufgeben* _____ 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. *Der Stadtindianer · Wie man sich in Freiheit begibt,
ohne darin umzukommen* _____ 215

Was ist ein Stadtindianer? · Interview mit dem Stadt-
indianer · Zweites Gespräch · Drittes Gespräch · Viertes
Gespräch · Die Thesen des Stadtindianers

8. *Wege aus der Angst* _____ 259

Der persönliche Weg · Lebenskunst · Welche Meditation
ist gemeint?

Anhang _____ 279

Fachwortverzeichnis · Quellenverzeichnis · Empfohlene Lite-
ratur · Bibliographie · Personen- und Sachregister