

Inhalt

ERSTER TEIL

Ängste und Phobien: Wie wir sie bekommen	13
1. Flucht in die Angst	15
Wie ich phobisch wurde	15
Was ist eine Phobie und wie kann sie das Leben beeinflussen?	20
Wie ich meine Phobie verlor	24
2. Unsere negativen Überlebensgefühle und -verhaltensweisen: frösteln, ohnmächtig werden, flüchten, kämpfen und sich schlecht fühlen	30
Was Angst uns antut und für uns tut	32
Was Wut uns antut und für uns tut	38
Was Depression uns antut und für uns tut	41
Was ist abnorme Angst?	45
Das medizinische Modell der Abnormität	45
Das statistische Modell der Abnormität	47
Das Lebensbewältigungsmodell der Abnormität	48
3. Psychoanalytische Symptome oder gelernte Ängste: Phobien, Freud, Dr. Watson und andere Leute	51

Die alte analytische Auffassung: Ängste verdecken nichtzivilisierte Triebimpulse	51
Ansicht der Verhaltenstherapie: Pech beim Lernen .	53
Was ist eine Phobie, was ist sie nicht?	59
Einige Verhaltensmethoden gegen Phobien	62

ZWEITER TEIL

Die guten Gefühle, die wir verwenden können, um unsere Ängste und Phobien zu überwinden: Wie wir sie bekommen	69
--	-----------

4. Die Auslöser unserer guten Gefühle: Wie wir lernen, etwas zu mögen	71
Der Orientierungsreflex: unser automatischer Entscheidungsträger	74
Gefühlsmäßiges Plus und Minus unseres autonomen Nervensystems	81
5. Die fünf Schlüssel zur Hintertür unseres nicht dem Willen unterworfenen emotionalen Systems: Nahrung und Sex, Körpersensationen, Befehle, etwas Altes oder irgend etwas Neues	85
Neuigkeiten, die schnell Plus-Gefühle auslösen . . .	86
Biologische Dinge, die Plus-Gefühle immer wiederkehrend auslösen	88
Körpersensationen, die zuverlässig Plus-Gefühle auslösen	97
Anleitungen, die der Plus-Seite des Nervensystems »sagen«, sie solle aktiv werden	104
Gelernte Dinge, die Plus-Gefühle auslösen	107

DRITTER TEIL

Einige einfache Möglichkeiten, Ihre Ängste und Phobien zu beseitigen	109
6. Angst vorm Fliegen, überwunden durch weibliche Formen, Gepäckwagen, Zaunpfähle und einundzwanzig Schimpansen	111
Möchten Sie fliegen?	115
Einsatz des Orientierungsreflexes zur Überwindung der Flugangst	117
7. Training zur Verhinderung von Flugangst durch Phantasiegerichte, enge Büstenhalter und Spiele .	134
Sich an die Flugphobie heranschleichen	134
Kurzer Überblick über die OR-Auslöser	137
OR-Hilfsmittel zum Mitnehmen ins Flugzeug . . .	139
Vorübungsprogramm für den Flugplatz: Wie Sie noch auf der Erde Ihre Angst verringern können . .	142
<i>Retraining-Programm für den Flughafen</i>	144
<i>Flug-Retraining-Programm</i>	161
Wie Sie Ihre Angst verringern können, nachdem Sie an Bord des Flugzeuges gegangen sind	161
Wie Sie Ihre Angst während des Starts verringern können	167
Wie Sie Ihre Angst während des Fluges verringern können	171
Wie Sie sich beruhigen können, wenn Sie in Angst geraten	196
Wie Sie Ihre Angst während der Landung verringern können	216
8. Wie Sie sich mit Sonnenblumenkernen oder Erdnüssen, Papierkörben und Rückenreiben die Angst vor Höhe abtrainieren können	219
Ist Ihre Angst realistisch oder unrealistisch?	221

<i>Trainingsprogramm gegen Höhenängste</i>	223
Was benötigen Sie für die Arbeit mit dem Trainingsprogramm?	223
Wie Sie in niedrigen Gebäuden Ihre Angst verringern können	226
Wie Sie in hohen Gebäuden Ihre Angst verringern können	231
9. Wie Sie sich mit Tonbandgeräten, Pfennigen und Liegestützen die Angst vor Fahrstühlen und Autos wegtrainieren können	237
<i>Trainingsprogramm für Fahrstühle</i>	240
Wie Sie Ihre Angst vor Fahrstühlen in niedrigen Gebäuden verringern können	240
Wie Sie Ihre Angst vor Fahrstühlen in Hochhäusern verringern können	243
<i>Trainingsprogramm für Autos</i>	249
Autophobie, was ist das, was nicht?	249
Wie Sie Ihre Angst vorm Autofahren auf Nebenstraßen verringern können	257
Wie Sie Ihre Angst vorm Autofahren auf unbelebten Hauptstraßen verringern können	258
Wie Sie Ihre Angst vorm Autofahren auf belebten Hauptstraßen verringern können	259
Wie Sie Ihre Angst vorm Autofahren auf unbelebten Autobahnen verringern können	261
Wie Sie Ihre Angst vorm Autofahren auf belebten Autobahnen verringern können	262
10. Wie Sie sich durch Lesen, Phantasieren und tiefes Atmen die Angst vor Tieren wegtrainieren können	264
Angst vor Tieren: teils Realität, meistens Unwissen .	265
Tief Durchatmen, ein weiterer OR-Auslöser	269

Wie Sie Ihre Angst vor dem gefürchteten Tier verringern können	272
11. Wie Sie Ihre Angst vor geschlossenen Räumen und offenen, belebten Plätzen mit Hilfe von Sex, Gehstöcken und Muskelkater überwinden können	278
Was ist Klaustrophobie, was nicht?	279
Wie Sie Ihre Angst vor geschlossenen Räumen verringern können	281
Agoraphobie: Die Angst vor weiten Plätzen – nicht wahr?	284
Die agoraphobische Hausfrau	284
Es ertragen, bis die Angst nachläßt	285
Soziale Ängste und Panikgefühle in Straßen	292
Wie Sie Ihre Angst außerhalb des Hauses verringern können	295
12. Orientierung an Sexualität und Orgasmus	303
Das Angstmodell der Behandlung sexueller Probleme	308
Das Wutmodell der Behandlung sexueller Probleme	309
Das Mischmodell der Behandlung sexueller Probleme	311
Sexuelles Versagen: eine in uns angelegte Reaktion des autonomen (vegetativen) Nervensystems	316
Das Verlernen der Impotenz	331
Das Verlernen von Orgasmushemmungen	337
Masochistische Impotenz und der Lügendetektor	345
Sexueller Orgasmus: An was man sich orientiert, das bekommt man auch	350
Wie man seine Angst bei der Selbststimulierung verringert	353

<i>Angst vor dem Sexualverkehr und Orgasmus- Programm</i>	360
Beseitigung von Vaginalverkrampfungen, die den Sexualverkehr unmöglich machen	360
Milderung der Angst in Gegenwart eines Sexualpartners	364
<i>Ein Sexualprogramm mit Ihrem Partner</i>	366
Orientierung an Körperberührung	367
Kontrolle sexueller Empfindungen und Erregungen (Frauen)	368
Wie Sie weniger Angst wegen Ihrer Erektion oder wegen ihres Ausbleibens bekommen	369
Kontrolle sexueller Empfindungen und Erregungen (Männer)	372
Zusammenfassung	375
<i>Checkliste für den Orientierungsreflex</i>	380
Anhang	383
Idealkurve der Sexualerregung	385
Literatur	386