

Inhalt

Wenn das Kaninchen tot ist, gibt's ein Happy End!	9
Angst: Der Kein-Grund-zur-Panik-Teil	13
Jeder hat Angst	15
Was ist Angst eigentlich?	16
Angst ist noch so viel mehr	16
Das Gegenteil von Angst	23
Angst ist gut!	25
Vom Urinstinkt zum Wirtschaftszweig	28
Was hilft gegen Angst?	34
Die Ängste der Deutschen	41
German Angst – die geerbte Angst	43
Das 21. Jahrhundert: Jahre der Angst?	47
Die Generation Angst: Sind die Alten schuld?	51
Wann haben wir Menschen Angst?	56
Ängste loswerden: Der Kill-dein-Kaninchen-Teil	61
Ängste unter der Lupe	63
Diese Ängste betrachten wir genauer	64
1. Angst vor Einsamkeit: Das Kein-Kontakt-Kaninchen	69
Was ist real an der Angst vor Einsamkeit?	77
Was ist unreal an der Angst vor Einsamkeit?	79
Tod dem Kein-Kontakt-Kaninchen!	83
2. Angst vor Armut: Das Keine-Kohle-Kaninchen	86
Was ist real an der Angst vor Armut?	93
Was ist unreal an der Angst vor Armut?	96
Tod dem Keine-Kohle-Kaninchen	101

3. Angst vor Unbekanntem: Das Neu-Phobie-Kaninchen	104
Was ist real an der Angst vor Unbekanntem?	110
Was ist unreal an der Angst vor Unbekanntem?	112
Tod dem Neu-Phobie-Kaninchen	115
4. Angst vor Veränderung: Das Traditions-Kaninchen	118
Was ist real an der Angst vor Veränderung?	126
Was ist unreal an der Angst vor Veränderung?	128
Tod dem Traditions-Kaninchen!	131
5. Angst vor Verlust: Das Es-gehört-mir-Kaninchen	134
Was ist real an der Angst vor Verlust?	139
Was ist unreal an der Angst vor Verlust?	140
Tod dem Es-gehört-mir-Kaninchen!	143
6. Angst vor dem Scheitern: Das Schiefgeh-Kaninchen	146
Was ist real an der Angst vor dem Scheitern?	152
Was ist unreal an der Angst vor dem Scheitern?	154
Tod dem Schiefgeh-Kaninchen!	156
7. Angst vor Krankheit und Tod: Das Apotheken-Umschau-Kaninchen	159
Was ist real an der Angst vor Krankheit und Tod?	165
Was ist unreal an der Angst vor Krankheit und Tod?	167
Tod dem Apotheken-Umschau-Kaninchen	172
Ausblick: Angst vor der Zukunft?	175
Wie sieht die Angst in der Zukunft aus?	177
Der Absch(l)uss: Das Ende unseres Kaninchenstalls	184
Quellen und Literatur	186
Register	189
Die Autoren	191