

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 |