

Inhalt

Das neue Lebensgefühl: Wenn die Angst im Kopf festsitzt	9
Chronologie der Angst: Wie wir das Sicherheitsgefühl verloren haben . . .	17
Die kollektive Verunsicherung	24
Angst vor dem Terror: Die Schlüsselereignisse	28
Als der Terror nach Europa kam	29
Die Angst als ständiger Begleiter	38
Die vielen Gesichter der Angst	41
Was passiert, wenn wir Angst haben?	42
Krank vor Angst: Angststörungen	46
Angst und Trauma	49
Gibt es ein kollektives Trauma?	51
Der gestiegene Angstpegel	53
Der Angst-Turbo	54
Beängstigende Begegnungen	57
Angst vor politischer Radikalisierung und rechten Gewalttaten	59
Fremd im eigenen Land	62
Wenn der Druck zu groß wird	65

Sind Männer plötzlich eine Gefahr?	67
Die Angst vor dem fremden Glauben	69
Wenn alte Ängste wieder hochkommen	74
Die Angst vor der Unfreiheit	77
Mit der Angst ins Abseits	79
Die Macht der Bilder	82
Wie viele schlechte Nachrichten sind zu viel?	83
Das Smartphone als Angstverstärker	86
Bilder des Schreckens: Gewaltvideos	93
Schießen als Spiel:	
Sind Killerspiele eine Gefahr?	98
Deutschland im Würgegriff der Angst	103
Die erschöpfte Gesellschaft:	
Angst als Stressverstärker	109
Angst und Burnout	112
Die überforderte Gesellschaft:	
Wenn alles zu viel wird	116
Was, wenn den Liebsten etwas zustößt?	116
Hilfsbereitschaft und ihre Grenzen	119
Die neurotische Gesellschaft:	
Wenn Menschen überreagieren	127
Wie falsche Rhetorik Angst schürt	128

Angst zerstört das Wir-Gefühl:	
Auf dem Weg zu einer gespaltenen Gesellschaft	132
Wenn Ängste instrumentalisiert werden	134
Aufgeschlossene oder geschlossene Gesellschaft?	
Unsere Angst vor den Flüchtlingen	137
Wie Angst Vorurteile befördert	138
Dürfen wir Angst vor Flüchtlingen haben?	140
Sind traumatisierte Flüchtlinge eine Gefahr?	147
Wie wir die Angst besiegen und	
 innere Stärke aufbauen	157
Risikomanagement:	
Gefahren richtig einschätzen lernen	160
Trügerische Gewissheiten:	
Wie wir irreführende Denkmuster entlarven	161
Achtung, gefährlich:	
Wie wir Angstsituationen entschärfen	166
Grenzen setzen:	
Welches Risiko will ich eingehen?	168
Zurück zu innerem Frieden:	
So hat die Angst keine Chance	173
Krisenkompetenz entwickeln:	
Wie wir in schwierigen Situationen	
die Nerven behalten	174
Der normale Wahnsinn:	
Kann eine Gesellschaft sich an Terror gewöhnen?	181
Wegschauen erlaubt:	
Kluge Mediennutzung im digitalen Zeitalter	182

Der Angst die Stirn bieten:	
Wie wir unsere Freiheit zurückerobern	191
Die Seele stärken:	
Wie wir die Hilflosigkeit besiegen und Gelassenheit entwickeln	198
Widerstand leisten:	
Wie wir dem Hass begegnen	210
Aktiv werden in der Angst:	
Wie wir aus der Opferrolle herauskommen	212
Standhaft bleiben:	
Was uns inneren Halt gibt	218
Beängstigend oder beruhigend:	
Wenn der Staat sich wehrhaft zeigt	220
Gemeinsam gegen die Angst:	
Warum jeder sich zu unserer Grundordnung bekennen sollte	223
Kinder in Angst:	
Was wir tun können	236
Sicherheit schenken:	
Wie wir Kindern die Angst vor Terror nehmen ..	236
Die Offenheit bewahren:	
Wie Kinder Fremden angstfrei begegnen können	240
Richtig hinschauen:	
Wie wir Kindern Medienkompetenz vermitteln	247
Nachwort	251