

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Warum haben wir Existenzängste und wie gehen wir damit um?	6
Was sind konkret Existenzängste?	7
Wie reagieren Menschen auf Existenzängste?	18
Panik als Grundproblem macht uns kopflos	20
Menschen reagieren auf Ängste unterschiedlich	21
Warum reagieren wir so?	22
Wie bekämpft man Existenzängste?	24
Grundlegende Strategien	61
Schlusswort	63