

Inhalt

So funktioniert dieses Arbeitsbuch	9
1 Wie zeigt sich Angst?	12
Was ist Angst?	12
Körperliche Veränderungen bei Angst	14
Eine erste Bestandsaufnahme	17
2 Das ABC der Gefühle	24
Wie entstehen Gefühle?	24
Dein ABC der Gefühle	29
Ereignis und Reaktion	32
Was sind automatische Gedanken?	33
Das ABC der Gefühle im Alltag	37
3 Die zwei Regeln für gesundes Denken	42
Wie das Gehirn funktioniert	42
Der Unterschied zwischen gesundem Denken und positivem Denken	43
Fehlerhaftes Denken von gesundem Denken unterscheiden	47
Die erste Regel für gesundes Denken	48
Der Unterschied zwischen Meinung und Tatsache	52
Die zweite Regel für gesundes Denken	55
4 Gefühlsgewohnheiten	60
Gewohnheiten umlernen	61
5 Mentales Training gegen Angst	68
Was ist mentales Training?	68
Vorbereitung auf die positive Vorstellungsbübung	74
Die positive Vorstellungsbübung in der Praxis	76

Vorbereitung auf die Bewältigungsvorstellung	76
Die Bewältigungsvorstellung in der Praxis	78
6 Die Konfrontationstherapie	84
Was ist eine Konfrontationstherapie?	84
Vorgehen bei der gestuften Reizkonfrontation	88
Vorgehen bei der massierten Reizkonfrontation	92
Falls die Reizkonfrontationen nicht anschlagen	93
Meine Konfrontationsübung	95
Tagebuch Konfrontationsübung	100
7 Ängste und Sorgen	104
Das Sorgentagebuch	104
Mein Sorgentagebuch	107
Arbeit mit den Sorgen	108
Die Sorgen überprüfen	116
Über die Katastrophe hinausdenken	120
Altes und neues Denken	122
8 Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	128
Gewinn-Verlust-Rechnung	128
Positive Selbstinstruktionen	132
Die Sorgen eingrenzen	133
Die Gedankenstopp-Strategien	138
Entspannung und Wohlbefinden	141
Ausblick	143