

Isaac Marks

# **Ängste**

Verstehen und bewältigen

Herausgegeben von Patrizia Winter

Springer-Verlag  
Berlin Heidelberg New York  
London Paris Tokyo  
Hong Kong Barcelona  
Budapest

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1 Normale und abnorme Angst .....</b>	<b>1</b>
Was ist Angst? .....	1
Wann ist Angst nützlich? .....	5
»Bin ich normal? Brauche ich Hilfe?« .....	9
Das Spektrum der Angst .....	11
Historische Beschreibung von Angstzuständen .....	24
<b>2 Normale Ängste und Angstzustände .....</b>	<b>27</b>
Natürliche menschliche Ängste .....	28
Normale Ängste bei Kindern .....	30
Häufig vorkommende Ängste bei Kindern und Erwachsenen .....	34
<b>3 Normale Reaktionen auf Todes- und Unglücksfälle .....</b>	<b>39</b>
Angst vor dem Tod .....	39
Trauerreaktionen .....	42
Katastrophen und Unglücksfälle .....	55
Anhaltende extreme Belastung .....	59
Zusammenfassung .....	60

<b>4 Depressive Störungen und Angsterkrankungen</b>	63
Ursachen nervöser Spannung	65
Depressive Störungen	66
Angsterkrankungen	67
Zusammenfassung	76
<b>5 Agoraphobien</b>	78
Was ist eine Agoraphobie?	79
Behandlung von Agoraphobien	95
Zusammenfassung	99
<b>6 Soziale Phobien und Krankheitsphobien</b>	101
Soziale Phobien	101
Behandlung von sozialen Ängsten	110
Krankheitsphobien	115
Behandlung von Krankheitsphobien und Sorgen über die äußere Erscheinung	120
Zusammenfassung	125
<b>7 Spezifische Phobien</b>	127
Tierphobien	127
Behandlung einer Taubenphobie	132
Andere spezifische Phobien	133
Zusammenfassung	146
<b>8 Phobien bei Kindern</b>	148
Schulphobien	151
Behandlung von Phobien im Kindesalter	154
Erziehung zum Umgang mit der Angst	155
Zusammenfassung	157

<b>9 Zwangsstörungen</b>	159
Perfektionistische Persönlichkeit und Zwangsstörung	160
Durch Zwangsstörungen verursachte Qualen	161
Die Behandlung von Zwangsstörungen	169
Zusammenfassung	177
<b>10 Sexuelle Ängste</b>	179
Sexuelle Aufklärung und Einstellung	180
Eifersucht	181
Verschiedene sexuelle Probleme	182
Behandlung sexueller Ängste	185
Zusammenfassung	192
<b>11 Die Behandlung von Angst</b>	194
Psychologische Hilfen	195
Verhaltenstherapie:	
Konfrontation mit dem Angstauslöser	197
Formen der Konfrontationstherapie	207
Streßimmunisierung	218
Abreaktive Methoden	230
Entspannungsmethoden	231
Medikamentöse und physikalische Behandlung	234
Zusammenfassung	242
<b>12 Wie kann ich mir selbst helfen?</b>	245
Kann mir eine Verhaltenstherapie helfen?	
10 Testfragen	246
Behandlungsstrategie: 5 Schritte	256
Besondere Taktiken für spezifische Probleme	276
Beispiele von Selbsthilfe	280

Wissenschaftliche Belege zur Wirksamkeit der Verhaltenstherapie .....	290
Selbsthilfegruppen.....	292

 <b>Weiterführende Literatur</b> .....	294
---	-----

 <b>Danksagung</b> .....	295
---	-----