

Isaac Marks



Ängste

Verstehen und bewältigen

Herausgegeben von Patrizia Winter

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

Inhaltsverzeichnis

1 Normale und abnorme Angst	1
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
2 Normale Ängste und Angstzustände	27
Natürliche menschliche Ängste	28
Normale Ängste bei Kindern	30
Häufig vorkommende Ängste bei Kindern und Erwachsenen	34
3 Normale Reaktionen auf Todes- und Unglücksfälle	39
Angst vor dem Tod.....	39
Trauerreaktionen	42
Katastrophen und Unglücksfälle	55
Anhaltende extreme Belastung	59
Zusammenfassung	60

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

9 Zwangsstörungen	159
Perfektionistische Persönlichkeit	
und Zwangsstörung	160
Durch Zwangsstörungen	
verursachte Qualen	161
Die Behandlung von Zwangsstörungen	169
Zusammenfassung	177
10 Sexuelle Ängste	179
Sexuelle Aufklärung und Einstellung	180
Eifersucht	181
Verschiedene sexuelle Probleme	182
Behandlung sexueller Ängste	185
Zusammenfassung	192
11 Die Behandlung von Angst	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
12 Wie kann ich mir selbst helfen?	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
Weiterführende Literatur	294
Danksagung	295