

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	21
Über dieses Buch	22
Eine wichtige Mitteilung an unsere Leser	22
Konventionen in diesem Buch	23
Was Sie nicht lesen müssen	23
Törichte Annahmen über den Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Ängste entdecken und freilegen	24
Teil II: Gegen Ängste ankämpfen	24
Teil III: Den Kampf einstellen	24
Teil IV: Vom Umgang mit bestimmten Sorgen	24
Teil V: Anderen mit ihren Ängsten helfen	25
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	26
 Teil I	
Ängste entdecken und freilegen	27
 Kapitel 1	
Ängste erkennen und in Angriff nehmen	29
Ängste: Jeder kennt sie	29
Ängste: Die Rechnung bitte	30
Was kosten Sie Ihre Ängste?	31
Gesellschaftliche Kosten	32
Angstsymptome erkennen	32
Angstvolles Denken	32
Ängstliches Verhalten	34
Ängste im Körper aufspüren	34
Hilfe für Ihre Ängste suchen	35
Symptome und Therapien	35
Therapien, die beim Denken ansetzen	35
Therapien, die beim Verhalten ansetzen	37
Therapien, die sich auf Empfindungen und Wahrnehmungen konzentrieren	
– den inneren Sturm besänftigen	37
Wo am besten anfangen?	37
Die richtige Hilfe finden	38

Kapitel 2

Ängste: Was ist normal und was nicht?

41

Hilfreiche Angst von hinderlicher Angst unterscheiden	42
Die sieben wichtigsten Angststörungen	42
Generalisierte Angststörung – die gemeine Erkältung unter den Ängsten	43
Sozialphobie – den Kontakt zu Menschen meiden	44
Panikstörungen	46
Der Gefährte der Panik – Agoraphobie	48
Spezifische Phobien – Spinnen, Schlangen, Tornados, Flugzeuge und andere Angstmacher	50
Posttraumatische Belastungsstörungen – unheilvolle Nachwirkungen	51
Zwangsstörungen – mach's noch einmal	53
Der Teufelskreis der Zwänge	55
Zwänge sehen, wo keine sind	56
Wie sich Ängste von anderen Störungen unterscheiden	56

Kapitel 3

Die Rolle des Gehirns und der Biologie

59

Das ängstliche Gehirn unter der Lupe	59
Wie die Schaltkreise des Gehirns miteinander verbunden sind	59
Kommunizierende Chemikalien	60
Kämpfen oder flüchten?	61
Sieht aus wie Angst: Drogen, Ernährung und Krankheiten	64
Medikamente, die angstähnliche Symptome hervorrufen können	64
Angst mit der Nahrung aufnehmen	66
Krankheiten, die angstähnliche Symptome hervorrufen können	68

Kapitel 4

Den Weg für Veränderungen frei machen

69

Die Angst an den Wurzeln packen	69
Den genetischen Übeltätern auf die Spur kommen	70
Meine Eltern sind schuld!	71
Die Welt ist schuld!	71
Von Selbstvorwürfen zur Selbstakzeptanz	73
Zweifel im Hinblick auf Veränderungen	74
Sich entscheiden, wirklich loszulegen	76
Die Entscheidung mit sich selbst diskutieren	76
Mit kleinen Schritten zum Erfolg	77
Die Sorgen kommen und gehen sehen	79
Den Ängsten auf Schritt und Tritt folgen	79
Die Sorgen aufschreiben	81
Keine überflüssigen Regeln	82
Dankbarkeit: Ein Mittel gegen die Angst	82

Sich von anderen helfen lassen	83
Die richtigen Therapien finden	83
Den richtigen Therapeuten finden	84

Teil II

Gegen Ängste ankämpfen **85**

Kapitel 5

Den Gedanken nachspüren **87**

Gedanken von Gefühlen unterscheiden	88
Niedergeschlagenheit abwehren	88
Mit den eigenen Gefühlen vertraut werden	89
Mit den eigenen Gedanken vertraut werden	91
Finden Sie die Auslöser	92
Fangen Sie Ihre Angst auslösenden Gedanken	93
Ihren Gedanken, Auslösern und Gefühlen auf die Spur kommen	94
Ihre Gedanken hinterfragen: Kognitive Therapie	96
Die Beweislage sichten: Das Gedankengericht	96
Die Risiken neu bewerten	98
Den Supergau analysieren	100
Kleine-Fische-Szenarien	100
Die schlimmsten Fälle	102
Ruhiges Denken üben	105
Seien Sie Ihr bester Freund	106
Ruhe schaffen	106
Verstärkungen verstärken?	108

Kapitel 6

Wörter, die einem Angst einjagen können **109**

Kleine Wörter – große Angst	109
Extremwörter	110
Alles-oder-nichts-Wörter: Schwarz-Weiß-Malerei	111
Urteilende Wörter	112
Opferwörter	113
Auf der Suche nach dem Sorgenvokabular	114
Sorgenwörter zurückdrängen und ersetzen	115
Den Extremwörtern den Teufel austreiben	116
Alles oder nichts, das ist hier die Frage	116
Über den Richter urteilen	117
Opferwörter ausradieren	118

Kapitel 7

Schluss mit den Angst auslösenden Annahmen

119

Was sind Angst auslösende Annahmen?	120
Ihre Angst auslösenden Annahmen aufspüren	120
Ihre Überzeugungen und Annahmen testen	121
Wenn Angst auslösende Annahmen krank machen	123
Annahmen in der Kindheit erwerben	123
Die Zerstörung vernünftiger Annahmen	124
Unangenehme Annahmen in die Zange nehmen: Die Kosten-Nutzen-Analyse	126
Perfektion unter der Lupe	126
Anjas Abhängigkeit von Anerkennung	129
Antons Gefühl der Verletzlichkeit	129
Hermanns Kontrollbedürfnis	130
Daniels Abhängigkeit	131
Die eigenen Angst auslösenden Annahmen infrage stellen	131
Ausgewogene Annahmen entwickeln	133
Für den Perfektionisten	134
Anerkennungsjunkies ins Gleichgewicht bringen	135
Verletzlichkeit ins rechte Lot bringen	136
Die Zügel locker lassen	137
Abhängigkeiten abbauen	137
Vor allen Dingen: Behandeln Sie sich selbst gut!	138

Kapitel 8

Sich der Angst Schritt für Schritt stellen

139

Konfrontation: Ihren Ängsten nähertreten	139
Vorbereitung durch Entspannung	140
Die eigenen Ängste verstehen	142
Einen Angststurm konstruieren	144
Das Schlimmste annehmen	145
Auge in Auge mit Ihrer Angst	146
Ihre Ängste besiegen	148
Krieg der generalisierten Angststörung	149
Spezifische Phobien und soziale Ängste bekämpfen	150
Sich durch Panik und Agoraphobie boxen	151
Sich von posttraumatischen Belastungsstörungen befreien	153
Zwangsstörungen hinter sich lassen	155
Vorbereitung auf Konfrontationen mit Reaktionsverhinderung	156
Konfrontation mit Reaktionsverhinderung in der Praxis	157
Noch eins obendrauf	158
Auf der Jagd nach dem Regenbogen	158

Kapitel 9

Innerer Frieden auf Rezept 161

Soll ich oder soll ich nicht?	161
Nachteile von Medikamenten	162
Vorteile von Medikamenten	162
Möglichkeiten der Medikation	163
Antidepressiva	164
Serotonin-Wiederaufnahmehemmer	164
Trizyklische Antidepressiva	166
MAO-Hemmer	167
Benzodiazepine	167
Andere Tranquilizer	168
Betablocker	170
Nahrungsergänzungsmittel	172
Ein Meer von Nahrungsergänzungsmitteln	175

Teil III

Den Kampf einstellen 177

Kapitel 10

Ein Blick auf Ihre Lebensweise 179

Freunde und Familie – nicht mit ihnen, aber auch nicht ohne sie	179
Mit anderen in Verbindung bleiben	180
Zeit freischaufeln durch Delegieren	181
Einfach »Nein« sagen	182
Auf die Plätze, fertig, los!	182
Nicht auf die nötige Willenskraft warten – tun Sie's einfach	184
Verzerrtes Denken	184
Fehlende Belohnung	184
Bewegung einplanen	185
Das ABC des guten Schlafs	186
Ein sicherer Hafen für den Schlaf	187
Entspannende Gewohnheiten	187
Schlafen ist gleich Bett	188
Bevor Sie sich in die Falle hauen	188
Passen Sie auf, was Sie essen und trinken	189
Besänftigende Medikamente	189
Was tun, wenn der Schlaf einfach nicht kommen will?	190
Ruhe durch die richtige Ernährung	191
Häufiger kleine Portionen genießen	191
Sich an vernünftige Ernährungsmaßstäbe halten	191

Kapitel 11

Entspannung: Die Fünf-Minuten-Lösung

193

Die Ängste wegblassen	194
Den natürlichen Atemrhythmus entdecken	195
Wie ein Baby atmen	195
Stressreiche Situationen mit der Panikatmung überstehen	197
Den ganzen Körper entspannen	198
Was Sie erwarten können	198
Progressive Muskelentspannung Schritt für Schritt	199
Sich selbst hypnotisieren: Autogenes Training	202
Entspannung in angespannten Situationen anwenden	204
Entspannung über die Sinne	205
Die Bestie mit Klängen besänftigen	205
Nur die Nase weiß Bescheid	205
Den Stress wegmassieren	206

Kapitel 12

Sich Ruhe vorstellen

209

Die Vorstellungskraft schweifen lassen	210
Fühlen Sie's?	210
Hören Sie's?	212
Schmecken Sie's?	212
Riechen Sie's?	213
Im Geiste Bilder malen	214
Imagination mit allen Sinnen	215
Am Strand ausspannen	216
Eine Waldfantasie	217
Eigene Bilder entwickeln	218

Kapitel 13

Achtsamkeit und Akzeptanz

219

Ängste akzeptieren? Gar keine schlechte Idee!	219
Sachlich bleiben	220
Unsicherheit ertragen	221
Geduld ist eine Tugend	222
Das Ich Ich sein lassen	223
Der Selbstwert-Ballon	224
Die eigenen Unzulänglichkeiten akzeptieren	225
Sich auf das Hier und Jetzt einlassen	226
In der Gegenwart leben	228
Die Sorgen um die Zukunft ruhen lassen	230

Achtsam durchs Leben gehen und genießen	230
Achtsames Essen	230
Achtsames Gehen	231
Achtsamkeit als Lebenshaltung	233
Spiritualität würdigen	233

Teil IV

Vom Umgang mit bestimmten Sorgen **235**

Kapitel 14

Karrierekrisen und finanzielle Probleme überstehen **237**

Auge in Auge mit der Sorge um den Arbeitsplatz	237
Den Lebenslauf optimieren	238
Flexibilität in der beruflichen Entwicklung	239
Nach stabilen Karrieren Ausschau halten	240
Sich auf das Wichtige konzentrieren	241
Wie sieht es mit Ihren Ressourcen aus?	242
Eine persönliche Bilanz erstellen	242
Die eigenen Stärken und Schwächen kennen	243
Sich auf eine neue Strategie einschwören	244
Kurzfristige Ziele festlegen	244
Kurzfristige Karriereziele	244
Mit den Finanzplänen anfangen	245
Langfristig planen	245

Kapitel 15

Ruhig bleiben, während die Welt bebt **247**

Die eigenen Risiken bewerten	248
Wie wahrscheinlich es ist, durch eine Naturkatastrophe zu Tode zu kommen	248
Ihr persönliches Risiko errechnen	249
Einen Plan für realistische Sorgen entwickeln	250
Sich das Schlimmste vorstellen und es bewältigen	253
Unsicherheit und Angst überdenken	253
Wie werden Sie mit Herausforderungen fertig?	254
Sich mit den eigenen Sorgen konfrontieren	255
Eine bessere Welt mitgestalten	257
Etwas für die Umwelt tun	257
Katastrophenhilfe	258

Kapitel 16	
<i>Gesund bleiben</i>	259
Die Verbindung zwischen Sorgen und Gesundheit	259
Die Kosten und Nutzen der Sorgen um die Gesundheit neu berechnen	261
Die Risiken der modernen Lebensweise kalkulieren	262
Ein Blick auf die Entwicklung von Krankheiten und Therapien	263
Lokale gegen globale Gesundheitsrisiken abwägen	264
Vorsicht vor überzogenen Behauptungen	265
Wie sieht es mit Ihrer Gesundheit aus?	266
Ihre Lebensweise unter die Lupe nehmen	266
Die genetischen Risiken akzeptieren	267
Einen »Aktionsplan Gesundheit« entwickeln	267
 Kapitel 17	
<i>Sich von Gefahren fernhalten</i>	269
Ihre tatsächlichen persönlichen Risiken bewerten	269
Optimal vorbereitet sein	270
Ihre persönliche Sicherheit in die Hand nehmen	270
Unnötige Risiken meiden	271
Traumatische Erfahrungen bewältigen	272
Über das Geschehene nachdenken	273
Sich dem Ereignis aussetzen	274
Ein gewisses Maß Unsicherheit akzeptieren	275
Sich bewusst in hochriskante Situationen begeben	275
Gefahren im Alltag erleben	275
 Teil V	
<i>Anderen mit ihren Ängsten helfen</i>	279
 Kapitel 18	
<i>Wenn ein geliebter Mensch an Ängsten leidet</i>	281
Leidet Ihr Partner unter Ängsten?	282
Miteinander über Ängste reden	284
Helfen, ohne sich das Problem selbst zu eigen zu machen	284
Schuld ist keine Frage	285
Wenn Hilfe schadet	285
Den Weg weisen	287
Coachen, aber richtig	288
Ein Coach in Aktion	290
Im Team gegen die Angst	292
Ängste liebevoll akzeptieren	292

Kapitel 19	
Kinder und Ängste	295
Was ist normal und was nicht?	295
Die häufigsten Angststörungen in der Kindheit	297
Die Eltern verlassen: Trennungsangststörungen	298
Sorgen über Sorgen: Generalisierte Angsterkrankungen	299
Spezifische Phobien	300
Beziehungen zu anderen: Sozialangst	300
Wiederholungen aus Angst: Zwangsstörungen	300
Seltene Ängste bei Kindern	301
Kapitel 20	
Kindern helfen, Ängste zu besiegen	303
Ängste im Keim ersticken	303
Frühe Erfolgserlebnisse	303
Emotionale Feinabstimmung	305
Gegen Ängste impfen	305
Vorsicht bei der Erziehung	306
Freizügige und autoritäre Elternteile	307
Autoritative Kindererziehung	307
Ängstlichen Kindern helfen	308
Helfen Sie zunächst sich selbst	308
Ein beruhigendes Vorbild sein	309
Kinder durch Ängste führen	310
Entspannung mindert Ängste	311
Entspanntes Atmen	312
Entspannte Muskeln	312
Entspannende Vorstellungen	314
Ängste mit Sport vertreiben	314
Sich von anderen helfen lassen	315
Wo Sie Hilfe finden	315
Was man von der ersten Sitzung erwarten kann	316
Was passiert in der Therapie?	317
Teil VI	
Der Top-Ten-Teil	319
Kapitel 21	
Zehn Möglichkeiten, Ängste schnell zu stoppen	321
Die Angst herausatmen	321
Mit einem Freund reden	321
Aerobes Training	322
Den Körper beruhigen	322

Tee trinken	322
Das angstvolle Denken hinterfragen	322
Musik hören	323
Ablenkungen finden	323
Sex	324
Im Augenblick verweilen	324
Kapitel 22	
<i>Zehn Möglichkeiten, mit Rückfällen fertigzuwerden</i>	325
Ängste erwarten	325
Die Schwalben zählen	325
Herausfinden, warum die Angst zurückkommt	326
Einen Arzt aufsuchen	326
Bewährte Strategien anwenden	326
Etwas anderes tun	327
Sich um Unterstützung bemühen	327
Eine Auffrischungssitzung in Betracht ziehen	327
Die Stufen der Veränderung betrachten	328
Ängste akzeptieren	328
Kapitel 23	
<i>Zehn Anzeichen dafür, dass Sie professionelle Hilfe brauchen</i>	329
Selbstmordgedanken oder -pläne	329
Hoffnungslosigkeit	329
Ängste und Depressionen	330
Versuchen, versuchen, versuchen	330
Kämpfe im trauten Heim	330
Ernste Probleme am Arbeitsplatz	331
Zwangsgedanken und Zwänge	331
Posttraumatische Belastungsstörungen	331
Schlaflose Nächte	331
Auf Wolke sieben	332
Hilfe finden	332
Anhang A	
<i>Weiterlesen? Empfohlene Literatur</i>	333
Übergreifende Literatur	333
Besondere Störungen und Probleme	334
Etablierte Angst-Selbsthilfe	335
<i>Stichwortverzeichnis</i>	337