

# **Inhaltsverzeichnis**

|  |           |
|--|-----------|
| Über die Autoren   | 7         |
| <b>Einführung</b>  | <b>21</b> |
| 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        |
| <b>Teil I</b>  |           |
| <b>Ängste entdecken und freilegen</b>                                | <b>27</b> |
| <b>Kapitel 1</b>   |           |
| <b>Ängste erkennen und in Angriff nehmen</b>                         | <b>29</b> |
| 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        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Kapitel 2</b>  | <b>41</b> |
| <b>Ängste: Was ist normal und was nicht?</b>  |           |
| 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<br>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        |
| <b>Kapitel 3</b>  | <b>59</b> |
| <b>Die Rolle des Gehirns und der Biologie</b>   |           |
| 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        |
| <b>Kapitel 4</b>  | <b>69</b> |
| <b>Den Weg für Veränderungen frei machen</b>  |           |
| 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*** **87**

##### ***Den Gedanken nachspüren***

|  |     |
|--|-----|
| 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*** **109**

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

|  |     |
|--|-----|
| 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 |

|   |     |            |
|---|-----|------------|
| <b>Kapitel 7</b>  |     | <b>119</b> |
| <i>Schluss mit den Angst auslösenden Annahmen</i>                   |     |            |
| 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 |            |
| <b>Kapitel 8</b>  |     |            |
| <i>Sich der Angst Schritt für Schritt stellen</i>                   |     | <b>139</b> |
| Konfrontation: Ihren Ängsten nähertreten                            | 139 |            |
| Vorbereitung durch Entspannung                                      | 140 |            |
| Die eigenen Ängste verstehen  | 142 |            |
| Einen Angstturm 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 |            |

|   |  |            |
|---|--|------------|
| <b>Kapitel 9</b>  |  |            |
| <b>Innerer Frieden auf Rezept</b>                               |  | <b>161</b> |
| 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 Tranquillizer  |  | 168        |
| Betablocker   |  | 170        |
| Nahrungsergänzungsmittel  |  | 172        |
| Ein Meer von Nahrungsergänzungsmitteln                          |  | 175        |
| <b>Teil III</b>   |  |            |
| <b>Den Kampfeinstellen</b>                                      |  | <b>177</b> |
| <b>Kapitel 10</b>   |  |            |
| <b>Ein Blick auf Ihre Lebensweise</b>                           |  | <b>179</b> |
| 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        |

|   |     |            |
|---|-----|------------|
| <b>Kapitel 11</b>                                       |     |            |
| <b>Entspannung: Die Fünf-Minuten-Lösung</b>             |     | <b>193</b> |
| Die Ängste wegblasen                                    | 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 |            |
| <b>Kapitel 12</b>                                       |     |            |
| <b>Sich Ruhe vorstellen</b>                             |     | <b>209</b> |
| 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 |            |
| <b>Kapitel 13</b>                                       |     |            |
| <b>Achtsamkeit und Akzeptanz</b>                        |     | <b>219</b> |
| 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 |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| <b>Kapitel 16</b>  |  |            |
| <b>Gesund bleiben</b>  |  | <b>259</b> |
| 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        |
| <b>Kapitel 17</b>  |  |            |
| <b>Sich von Gefahren fernhalten</b>                              |  | <b>269</b> |
| 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        |
| <b>Teil V</b>  |  |            |
| <b>Anderen mit ihren Ängsten helfen</b>                          |  | <b>279</b> |
| <b>Kapitel 18</b>  |  |            |
| <b>Wenn ein geliebter Mensch an Ängsten leidet</b>               |  | <b>281</b> |
| 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        |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| <b>Kapitel 19</b>                                    |  |            |
| <b>Kinder und Ängste</b>                             |  | <b>295</b> |
| 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        |
| <b>Kapitel 20</b>                                    |  |            |
| <b>Kindern helfen, Ängste zu besiegen</b>            |  | <b>303</b> |
| 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        |
| <b>Teil VI</b>                                       |  |            |
| <b>Der Top-Ten-Teil</b>                              |  | <b>319</b> |
| <b>Kapitel 21</b>                                    |  |            |
| <b>Zehn Möglichkeiten, Ängste schnell zu stoppen</b> |  | <b>321</b> |
| 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        |
| <b>Kapitel 22</b>   |            |
| <b>Zehn Möglichkeiten, mit Rückfällen fertigzuwerden</b>            | <b>325</b> |
| 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        |
| <b>Kapitel 23</b>   |            |
| <b>Zehn Anzeichen dafür, dass Sie professionelle Hilfe brauchen</b> | <b>329</b> |
| 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        |
| <b>Anhang A</b>   |            |
| <b>Weiterlesen? Empfohlene Literatur</b>                            | <b>333</b> |
| Übergreifende Literatur   | 333        |
| Besondere Störungen und Probleme                                    | 334        |
| Etablierte Angst-Selbsthilfe  | 335        |
| <b>Stichwortverzeichnis</b>   | <b>337</b> |