

- 6 Was möchte dieses Buch?
- 8 **Angst hat viele Gesichter**
- 9 Formen der Angst
- 9 Wie erleben Betroffene ihre Ängste?
- 13 Wann ist Angst krankhaft?
- 15 Merkmale einer Angsterkrankung
- 21 **Die einzelnen Angststörungen**
- 21 Agoraphobie – Angst vor großen Plätzen
- 22 Panikstörung – Angst aus heiterem Himmel
- 26 Soziale Phobie – Angst vor sozialen Situationen
- 27 Angst als ständiger Begleiter
- 27 Ängstlich-vermeidende Persönlichkeit(störung)
- 30 Spezifische Ängste, z. B. Flugangst
- 30 Hypochondrie und krankheits-bezogene Ängste
- 32 **Mögliche Folgen einer Angsterkrankung**
- 32 Depressionen bei Ängsten
- 35 Auswirkungen auf eine Beziehung
- 36 „Betäubung“ mit Suchtmitteln
- 38 **Wie entstehen Ängste?**
- 39 Ablauf einer Angstattacke
- 39 Die Angstgedanken verselbstständigen sich
- 41 Beziehungserfahrungen spielen eine Rolle
- 41 Unser biologisches Angstprogramm
- 43 Körperliche Stressreaktionen
- 48 **Die eigene Angst kennen lernen**
- 48 Sich der Angst stellen
- 49 Wie entsteht ein Angstnetzwerk?

Ängste verstehen

Die Angst vor einer giftigen Schlange ist überlebenswichtig, die Angst vor einem engen Raum kann im Alltag aber sehr hinderlich sein. Übertriebene Ängste und die daraus resultierenden Probleme zu erkennen und zu verstehen, sind die ersten Schritte zu ihrer Bewältigung.

- 55 Belastende Lebenserfahrungen
- 57 Wahrnehmung der Körpervorgänge
- 61 **Ängste überwinden**
- 62 Sich helfen und helfen lassen
- 62 Der erste Schritt
- 64 Formen der Psychotherapie
- 68 An wen wende ich mich?



Ängste überwinden

Der Selbsthilfe-Coach leitet Sie mithilfe von acht Übungen an, sich Ihrer Ängste bewusster zu werden, um sie letztendlich zu überwinden und auf diese Weise wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Die eigenen Ressourcen als Kraftquellen nutzen zu können, stabilisiert Sie im Alltag und ermöglicht Ihnen, erfüllter im Hier und Jetzt zu leben.

SPECIAL

- 16 Selbsttest:
Angst und Angstsymptome
- 28 Selbsttest: Leide ich unter
einer sozialen Phobie?
- 50 Das „Angstgedächtnis“
- 76 Ihr Selbsthilfe-Coach
in 8 Schritten

- 69 **Die Rolle von Medikamenten**
- 69 Antidepressiva
- 70 Benzodiazepine
- 71 **Der Selbsthilfe-Coach – Ängste schrittweise bewältigen**
- 71 So funktionieren die Übungen
- 74 Welche Fehler können passieren?
- 92 **Psychische Stabilität finden**
- 93 **Was bietet langfristig Schutz vor Angst?**
- 93 Tragfähige Beziehungen bieten Sicherheit
- 95 Eine Tagesstruktur und Zeitpläne geben Halt
- 98 **Erkennen und nutzen Sie Ihre Ressourcen**
- 98 Kommen Sie wieder zu Kräften
- 100 Alltagsaktivitäten geben Ihnen Halt
- 102 Steigern Sie Ihre körperliche Ausdauer
- 104 Steigern Sie Ihre Genussfähigkeit
- 105 Leben Sie im Hier und Jetzt
- 106 Lernen Sie, mit Sorgen umzugehen
- 108 Verlassen Sie das „innere Gefängnis“
- 109 Steigern Sie die Selbstwirksamkeit
- 110 Sorgen Sie für ein soziales Netz
- 110 Setzen Sie die richtigen Prioritäten
- 112 Verzeihen Sie und lassen Sie Schwieriges hinter sich
- 114 Eine kleine Anleitung zur Steuerung der Gedanken
- 116 **Zitierte und empfohlene Literatur**
- 116 **Hilfreiche Internetseiten**
- 117 **Register**