

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(ssstörung)

30 Spezifische Ängste, z. B. Flugangst

30 Hypochondrie und krankheitsbezogene 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**