

INHALT

TEIL I

GRUNDLAGEN DER ANGST 9

1 - SIND FRAUEN ÄNGSTLICHE WESEN? 11

Weibliche Angst - ein Mix aus vielen Faktoren 13

Das biopsychosoziale Modell der Angst 17

2 - WAS WILL ANGST UNS SAGEN? 21

Wo die Angst im Gehirn entsteht 24

3 - DIE GESCHICHTE DER ANGST 31

Der evolutionäre Vorteil von Angst 33

Angst wird Gegenstand der Psychologie 35

4 - WEIBLICHE ANGST IM PATRIARCHAT 47

Mädchen lernen früh, sich anzupassen 51

Starke Rollenbilder in der Gesellschaft 53

Das Gefühl, weniger wert zu sein 55

Was macht Social Media mit Frauen? 62

5 - ANGST VOR DER ZUKUNFT 67

Der Klimawandel besorgt die Jugend 69

Junge Frauen und Pandemie-Ängste 73

Die Folgen des weltweiten Rechtsrucks 76

Lindert Feminismus weibliche Ängste? 79

TEIL II

DIE ALLTÄGLICHE ANGST 83

6 – STARKE ELTERN, STARKE TÖCHTER 85

Was hat Angst mit Bindung zu tun? 89

Eltern als Modelle für ihre Töchter 94

Ängste bei Kindern 96

Angstfreie Erziehung – ein Balanceakt 99

7 – WIE NEUROBIOLOGIE, GENE UND HORMONE

UNSERE ÄNGSTE BEEINFLUSSEN 103

Die Neurobiologie der Angst 104

Die Vererbung von Angst 108

Wie das Leben die Gene verändert 110

Das Diktat der Hormone 115

8 – DIE SCHWELLEN DES WEIBLICHEN LEBENS 121

Ängste in der Kindheit 121

Angst vorm Erwachsenwerden 124

Die Partner:innenwahl 127

Kinder bekommen und wieder loslassen 134

Im Alter nehmen klassische Ängste ab 141

9 – GESUNDE ANGST 147

Die positiven Seiten der Angst 149

Warum es gut ist, Ängste zu überwinden 153

TEIL III

KRANKHAFTEN ANGST, THERAPIE UND SELBSTHILFE 159

10 - WAS UNTERSCHIEDET EINE ALLTÄGLICHE ANGST VON EINER ANGSTSTÖRUNG? 161

Gesundheit und Krankheit als Kontinuum 167

Wann werden Ängste behandelt? 171

11 - ANGST KOMMT SELTEN ALLEIN - HÄUFIGE BEGLEITENDE ERKRANKUNGEN 177

Ängste und ihre typischen Begleiter 179

Wenn die Angst auf eine Grunderkrankung trifft 183

12 - WELCHE ANGSTSTÖRUNGEN GIBT ES, UND WIE UNTERSCHIEDEN SIE SICH? 191

Panikstörung 191

Agoraphobie 195

Generalisierte Angststörung (GAS) 196

Soziale Phobie oder Soziale Angststörung (SAS) 197

Spezifische Phobien 198

Trennungsangststörung und Selektiver Mutismus 201

Angst und Depression 202

Und wenn doch etwas anderes dahintersteckt? 204

13 - WIE KÖNNEN ANGSTSTÖRUNGEN BEHANDELT WERDEN? 207

Psychotherapie 209

Medikamente 212

Digitale Angebote 215

14 - SELBSTHILFE -WAS FRAUEN TUN KÖNNEN 219

Bau dir ein Sicherheitsnetz auf **222**

Zeichne dein Beziehungsnetz **223**

Nimm an, was nicht beeinflussbar ist **224**

Löse gedankliche Verzerrungen auf **225**

Setz dir eigene Ziele **227**

Sei freundlich zu dir selbst **228**

Lerne wieder, dir etwas zu gönnen **230**

Achtsamkeit ist nicht gleich Entspannung **230**

Gesunder Körper - gesunder Geist **236**

NACHWORT 239

ANMERKUNGEN 241

LITERATURVERZEICHNIS 245