

# Inhalt

- 11 So kann es nicht weitergehen!**
- 12 Angstgeschichten**
- 15 Erkennen Sie sich wieder?**
- 19 Kurzanleitung für dieses Buch**
  
- 25 Angst und Angststörung**
- 26 Wir brauchen Angst**
- 37 Aber – wann wird die Angst zur Angststörung?**
  
- 45 Die Ursachen der Angst – Erklärungsmodelle**
- 46 Die eine Ursache gibt es nicht**
- 47 Die Tiefenpsychologie der Angst**
- 57 Verhaltens- und lernpsychologische Modelle**
- 71 Angst und Nervensystem: Die Neurobiologie der Angst**
- 84 „Ich bin halt so“ – oder: Die ängstliche Veranlagung**
- 89 Was ist Veranlagung, was ist „erlernt“?**

**93 Was kann ich selbst gegen meine Angst tun?**

**94 Die wichtigsten Schritte**

**94 Aufklärung über die Krankheit: Psychoedukation**

**101 Entspannung und Beruhigung**

**106 Selbsthilfe im „Notfall“**

**109 Die „Zehn goldenen Regeln“ zur Angstbewältigung**

**111 Wenn Selbsthilfe nicht ausreicht**

**113 Wohin mit meiner Angst?**

**114 Erste Anlaufstelle: Der Hausarzt**

**121 Der Weg zum Spezialisten**

**137 Vor jeder guten Therapie steht die richtige Diagnose**

**138 Die drei wichtigen Diagnoseschritte**

**150 Die unterschiedlichen Angststörungen**

**154 Angst als Begleitsymptom bei anderen Erkrankungen**

**155 Angst bei hormonellen Störungen**

**157 Angst bei neurologischen Erkrankungen**

**158 Angst bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

**159 Angst bei Lungenerkrankungen**

**160 Angst durch den Konsum bestimmter Substanzen**

**162 Angst bei Krebserkrankungen**

**163 Angst und andere psychische Krankheiten**

## **165 Psychotherapie der Angststörungen**

### **166 Die tragende Säule der Behandlung**

- 166 Was ist Psychotherapie und wie wirkt sie?
- 167 Das Gespräch – die „Basispsychotherapie“ der Angststörung
- 168 Auf dem Psycho-Markt

### **169 Die Verhaltenstherapie**

- 170 Verlernen
- 176 Lernen
- 178 Ein Werkzeugkasten ...

### **179 Die psychodynamischen Psychotherapien**

- 180 Auf dem Boden der Psychoanalyse
- 182 Die Übertragung
- 184 Halt bieten

### **187 Weitere Verfahren**

- 187 Die personenzentrierte Gesprächspsychotherapie
- 188 Familientherapie
- 189 Gestalttherapie

### **190 Was vertreibt die Angst am besten?**

- 191 Wie lässt sich der Therapieerfolg messen?
- 192 Therapien im „Test“
- 194 Was heißt das nun für mich?
- 195 Der Trend: Störungsspezifisch und schulenübergreifend
- 196 Wie dem auch sei ...
- 197 Deshalb: Die Chemie muss stimmen

## **199 Die Behandlung mit Medikamenten**

### **200 Welche Rolle spielen Medikamente?**

### **201 Antidepressiva in der Angsttherapie**

### **215 Benzodiazepine**

### **220 Weitere Wirkstoffe**

### **223 Pflanzliche Arzneimittel gegen die Angst?**

## **225 Wie kann ich *meine* Angst überwinden?**

### **226 Welche Form der Angst habe ich?**

### **227 Agoraphobie und Panikstörung**

- 231 So erkennen Sie eine Agoraphobie mit oder ohne Panikstörung
- 231 Agoraphobie und Panikstörung verstehen
- 236 Die Behandlung
- 241 Was kann ich selbst tun?

### **244 Phobien**

- 245 So erkennen Sie eine spezifische Phobie
- 248 Die Phobie verstehen: Die Spinne – ein Beispiel
- 251 Die Behandlung
- 253 Was kann ich selbst tun?

### **254 Die soziale Phobie**

- 255 So erkennen Sie eine soziale Phobie
- 257 Soziale Ängste verstehen
- 259 Die Behandlung
- 262 Was kann ich selbst tun?

### **264 Generalisierte Angststörung – GAS**

- 265 So erkennen Sie eine generalisierte Angststörung
- 268 Die GAS verstehen
- 269 Die Behandlung
- 271 Was kann ich selbst tun?

## **275 Service**

### **276 Der Sheehan-Test**

### **280 Internetadressen**

### **280 Zum Nach- und Weiterlesen**

### **281 Register**

### **287 Impressum**