

# Inhaltsverzeichnis

---

## **4 Was wollen Sie wissen?**

## **9 So kann es nicht weitergehen!**

- 10 Erkennen Sie sich wieder?
- 19 Kurzanleitung für dieses Buch

## **23 Angst und Angststörung**

- 24 Wir brauchen Angst
- 27 Wettbewerbsvorteil Angst
- 33 Aber – wann wird die Angst zur Angststörung?

## **41 Die Ursachen der Angst**

- 42 Die Tiefenpsychologie der Angst
- 48 Verhaltens- und lernpsychologische Modelle
- 59 Geburt einer Spinnenphobie – eine Zusammenschau
- 61 Angst und Nervensystem: Die Neurobiologie der Angst
- 70 Ich bin halt so – die ängstliche Persönlichkeit
- 72 Die ängstliche Veranlagung
- 74 Vulnerabilität und Stress

## **77 Selbsthilfe gegen Angst**

- 78 Wissen hilft
- 82 Selbsthilfegruppen
- 84 Entspannung gegen Anspannung
- 93 Selbsthilfe im „Notfall“
- 95 Wenn Selbsthilfe nicht reicht

## **99 Die richtige Diagnose**

- 102 Wohin mit meiner Angst?
- 108 Im Sprechzimmer
- 112 Der Entscheidungsbaum
- 116 Die unterschiedlichen Angststörungen
- 120 Von der Diagnose zur Therapie

## **123 Psychotherapie der Angst**

- 126 Die Verhaltenstherapie
- 135 Die psychodynamischen Psychotherapien
- 140 Weitere Therapieverfahren
- 142 Was vertreibt die Angst am besten?

## **149 Der Einsatz von Medikamenten**

- 151 Antidepressiva in der Angsttherapie
- 154 Trizyklische Antidepressiva
- 156 Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)
- 159 MAO-Hemmer
- 160 Weitere Antidepressiva
- 161 Benzodiazepine – Beruhigungsmittel
- 164 Andere Medikamente gegen die Angst
- 166 Pflanzliche Arzneimittel

## **169 So kann ich meine Angst überwinden**

- 170 Selbstdiagnose – meine Angst!
- 176 Agoraphobie und Panikstörung
- 188 Spezifische Phobien
- 193 Die soziale Phobie
- 201 Generalisierte Angststörung

## **210 Hilfe**

- 210 Unerwünschte Wirkungen
- 217 Literatur
- 217 Adressen
- 218 Der Sheehan-Test
- 221 Stichwortverzeichnis