

Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Dr. Margot Albus, M.Sc.	8
Geleitwort von Dr. Thomas Tomkos	10
Vorwort	13
1 Historie von Angst in der Berufswelt	15
2 Angstausprägungen	20
2.1 Adäquate Angst	20
2.2 Situative Angst	22
2.3 Existentielle Angst	28
3 Biologie der Angst und Betroffenenaspekt	35
3.1 Angst in einer scheinbar immer gefährlicheren Zeit	35
3.2 Grundlagen von Emotionen, insbesondere der Angst	40
3.3 Kognitiv-behaviorale Theorien	45
3.4 Zwei-Faktoren-Theorie	47
3.5 Biological Preparedness	48

3.6	Umgang der primären Bezugspersonen mit Angst	48
3.7	Vier-Ebenen-Modell der Angstreaktion und Teufelskreis der Angst	49
3.8	Psychodynamische Theorien	51
4	Pathologie der Angst und Betroffenenaspekt	56
4.1	Formen der Angst	56
4.2	Angsterkrankungen und Panikstörung	57
4.3	Wie werden Angsterkrankungen heute eingeteilt? (ICD-10 / DSM-5)	60
4.3.1	Agoraphobie mit/ohne Panikstörung	62
4.3.2	Soziale Phobie	75
4.3.3	Spezifische (isolierte) Phobien	80
4.3.4	Generalisierte Angststörung	84
4.3.5	Hypochondrie	92
4.4	Genetik	96
5	Umgang mit Angst privat und im Beruf	97
5.1	Die Frage nach dem »Warum«?	97
5.2	Ablaufschema des Angsterlebens	109
5.3	Komorbiditäten	111
5.3.1	Andere Angsterkrankungen	112
5.3.2	Traumatisierungen	112
5.3.3	Abhängigkeitserkrankungen	112
5.3.4	Andere psychiatrische Erkrankungen	114
5.3.5	Körperliche Erkrankungen und Medikamente	115
5.4	Vermeidungsstrategien und offener Umgang	117
5.4.1	Angstverändertes Denken (kognitive Automatismen) und gelernte Reaktionen	117
5.4.2	Zwänge	118
5.4.3	Angst vor Menschen	120

6	Angstbewältigung und professionelle Angebote	122
6.1	Allgemeine Grundlagen	122
6.1.1	Achtsamkeit und Anspannungsniveau	122
6.1.2	Angstlevels	125
6.1.3	Entspannungsverfahren	126
6.2	Selbstkontrollierte Angstlösung	127
6.3	Umgang mit Angst im Alltag	128
6.4	Verhaltenstherapeutische, psychodynamische und integrative Ansätze	135
6.5	EMDR	138
6.6	Medikation	139
6.6.1	Antidepressiva	140
6.6.2	Benzodiazepine	141
7	Zukunftsperspektive, Manage Business und Alltag	143
7.1	Betroffene, Angehörige und fremde Personen	143
7.2	Das Verstehen als erster Schritt zur Lösung	145
7.3	Was kann ich tun?	147
Anhang		149
	Die Autoren	149
	Literatur	151
Stichwortverzeichnis		175