

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Panikstörung und Agoraphobie – Was ist das?	10
1.1 Angst, Furcht und Panik verstehen	12
1.2 Das Wesen von Angst und Panik	12
1.3 Das Wesen der Agoraphobie	22
1.4 Was Sie schon immer über Ihre körperlichen Beschwerden wissen wollten oder sollten	26
2 Wie entsteht eine Panikstörung, wie eine Agoraphobie?	31
2.1 Wie kann es zu einer Panikattacke kommen?	32
2.2 Warum gehen die Panikattacken nicht wieder von alleine weg?	33
2.2.1 Beängstigende Gedanken	34
2.2.2 Eingefahrene Gedächtnisspuren	36
2.2.3 Angst- und furchtmotivierte Verhaltensweisen	37
3 Was kann man gegen eine Panikstörung tun?	42
3.1 Schritt 1: Mit der Angst diskutieren	43
3.1.1 Die Wahrscheinlichkeit von Ereignissen	44
3.1.2 Wenn schlimme Dinge passieren	47
3.2 Schritt 2: Sich mit der eigenen Furcht (Panik) konfrontieren	48
3.2.1 Auf den Grund der Furcht stoßen: Die eigenen, ganz persönlichen furchterregenden Empfindungen herausfinden	48
3.2.2 Wie Furcht vermindert werden kann	52
3.3 Schritt 3: Einen Trainingsplan entwickeln	55
3.3.1 Eine Konfrontationstreppe entwerfen	55
3.3.2 Die Treppe erklimmen	56

4	Was kann man gegen eine Agoraphobie tun?	59
4.1	Schritt 1: Sich in den Situationen beobachten	59
4.1.1	Ähnlichkeiten und Unterschiede in den Situationen erkennen	60
4.1.2	Die eigenen Sicherheitssignale identifizieren	60
4.2	Schritt 2: Sich mit den Situationen konfrontieren	62
4.2.1	Eine Angstleiter entwerfen	63
4.2.2	Konfrontation mit Situationen – Wie mache ich es richtig?	63
5	Fallbeispiel: Die Panikstörung und Agoraphobie und ihre Behandlung aus Sicht eines Patienten	67
5.1	Ausgangssituation	67
5.2	Auf Trinidad und Tobago im Dezember	68
5.3	Die Rückreise und meine erste Panikattacke	70
5.4	Wieder zuhause	71
5.5	Das Leben mit der Angst: Die nächsten zwei Jahre	72
5.6	Die Schwierigkeit, einen Psychologen zu finden	73
5.7	Therapie in der Psychotherapieambulanz der Technischen Universität Braunschweig	75
5.8	Das Leben nach der Therapie	78
6	Wenn Sie ein Angehöriger sind	80
7	Weitere Dinge, die es als Betroffener und Angehöriger zu bedenken gilt	83
7.1	Bereiten Sie sich auf Schwankungen vor	83
7.2	„Freiheit gibt es nicht umsonst“ – Kosten einer Furchtminderung	84
Anhang	86
Literaturempfehlungen	86
Kontaktadressen	87
Arbeitsblätter	91