

# Inhalt

<b>Vorwort . . . . .</b>	7
<b>1 Generalisierte Angststörung – was ist das? . . . . .</b>	9
1.1 Erwartungsangst und Sorgen: Alltagsproblem oder behandlungsbedürftiges Symptom? . . . . .	9
1.2 Bei welchen anderen Störungen können ebenfalls Sorgen im Vordergrund stehen? . . . . .	12
1.3 Wie und woran kann man eine Generalisierte Angststörung erkennen? . . . . .	14
1.4 Wie häufig ist die Generalisierte Angststörung? . . . . .	15
1.5 Was sind die Folgen einer unbehandelten Generalisierten Angststörung? . . . . .	16
<b>2 Wie entsteht eine Generalisierte Angststörung? . . . . .</b>	18
2.1 Persönliche Vorbedingungen der Generalisierten Angststörung . . . . .	19
2.2 Falsche Überzeugungen und Gewohnheiten erhalten die Störung aufrecht . . . . .	22
2.3 Unpassende Behandlung verlängert das Leiden . . . . .	26
2.4 Zusammenhänge mit anderen Erkrankungen . . . . .	27
<b>3 Was kann man selbst gegen eine Generalisierte Angststörung tun? . . . . .</b>	29
3.1 Leichtere und schwerere Formen der Generalisierten Angst . . . . .	29
3.2 Wie sind meine Sorgen einzuordnen? . . . . .	29
3.3 Überblick über Möglichkeiten, selbstständig die Sorgen zu reduzieren . . . . .	34
3.4 Festgelegte Sorgenzeiten . . . . .	35
3.5 Problemlösetraining . . . . .	36
3.6 Stressbewältigungstraining und Angewandte Entspannung . . . . .	43
3.7 Weniger Sicherheitssignale brauchen . . . . .	48
3.8 Sich den Sorgen stellen . . . . .	52

<b>4</b>	<b>Ein Fallbeispiel .....</b>	<b>57</b>
<b>5</b>	<b>Zum Abschluss: Wie ziehen Sie den größten Nutzen aus dem Ratgeber? .....</b>	<b>60</b>
<b>Anhang .....</b>		<b>61</b>
	Zitierte Literatur .....	61
	Literaturempfehlungen .....	61
	Adressen .....	62
<b>Arbeitsblätter .....</b>		<b>65</b>