

Inhalt

Vorwort	7
1 Generalisierte Angststörung – was ist das?	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
2 Wie entsteht eine Generalisierte Angststörung?	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
3 Was kann man selbst gegen eine Generalisierte Angststörung tun?	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

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