

Alle Fragen im Überblick

Vorwort	11
Danksagung	13
Was die verwendeten Symbole bedeuten	15
Zahlen und Fakten zum Thema Angst	16
Grundlegendes über Angst	19
Was ist der Unterschied zwischen Angst und Angststörung?	20
Warum sind Frauen etwa doppelt so häufig von Angststörungen betroffen wie Männer?	21
Welche Arten von Angststörungen gibt es?	23
Wovor haben wir Angst?	25
Wie hängen die Störungen untereinander zusammen?	26
Ab wann ist etwas eine Störung?	27
Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung?	27
Wie werden Angststörungen klassifiziert?	28
Wie Angst entsteht und wie sie sich messen lässt	31
Hat der Mensch schon immer Angst?	32
Welche Rolle spielt Lernen bei der Entstehung von Angst?	32
Wie lässt sich erlerntes Angstverhalten wieder „verlernen“?	34
Was passiert bei der Extinktion von Angstverhalten?	35
Was ist klassisches Konditionieren?	36

Woher stammt der unkonditionierte Reiz bei gelernten Ängsten?	37
Was ist operantes Konditionieren?	38
Kann Angst auch durch Vorstellungen entstehen?	39
Welche Prozesse laufen in Gehirn und Körper ab?	41
Wie zeigt sich Angst im Gehirn?	42
Wie zeigt sich Angst im Blut?	44
Welche Rolle spielt Cortisol im Blut?	46
Kann man von körperlichen Reaktionen direkt auf die Emotion schließen?	47
Wie beeinflusst Angst das Immunsystem?	49
Was sind äußerlich sichtbare Anzeichen von Angst?	50
Was sind Angstgefühle?	51
Was ist der Unterschied zwischen Angst und Furcht?	51
Was ist der Unterschied zwischen Angst und Stress?	52
Wie können Angehörige bei Angst helfen?	54
Folgen ängstlichen Verhaltens	55
Treffen ängstliche Personen andere Entscheidungen?	56
Hemmt Angst unsere kognitive Leistungsfähigkeit?	56
Hängen Angst und Schmerz zusammen?	59
Welchen Einfluss hat Angst auf die Motivation?	60
Führt Einsamkeit zu Angst?	61
Kann man mit Angst Politik machen?	64
Kann man mit Angst Produkte verkaufen?	66
Wiegt ein Verlust schwerer als ein Gewinn?	67
Warum machen Veränderungen Angst?	68
Wie überwindet man die Angst vor Veränderung?	70
Warum ist es gut, sich zu verändern?	71
Was passiert, wenn man an einem Verhalten festhält?	72

Kann Veränderung allein schon das Ziel sein?	73
Gibt es regelmäßige Rhythmen im subjektiven Empfinden?	74
Wie kann Statistik Hoffnung machen?	77
Wie beeinflussen Erwartungen unser Befinden?	78
Hilfestellungen bei Angst	79
Wie ist die systematische Desensibilisierung entstanden?	80
Was ist systematische Desensibilisierung?	80
Was ist Expositionstherapie?	82
Wie wirkt Expositionstherapie?	84
Hilft Sport gegen Angst?	85
Hilft Schlaf gegen Angst?	87
Wie beeinflusst der Tag-Nacht-Wechsel die Angst?	87
Kann ein stabiler Tagesrhythmus bei Angststörungen helfen?	88
Kann Angst von Ernährung beeinflusst sein?	89
Kann man Angst wegatmen?	90
Helfen Gerüche gegen Angst?	90
Können Geschichten gegen Angst helfen?	91
Welche Geschichten können bei Angst helfen?	92
Hilft Singen gegen Angst?	93
Wie kann man Perfektionismus überwinden?	94
Wie hängen Scham und Schuld mit Angst zusammen?	95
Warum fühlen sich Opfer schuldig?	98
Welche Rolle spielt Schuld in hierarchischen Systemen?	99
Wie kann ich reagieren, wenn ich einen Fehler gemacht habe?	102
Wie können wir in der medizinischen Lehre einen guten Umgang mit Fehlern trainieren?	103
Was hat das Aushalten mit Angst zu tun?	105

Aus Angst wird Sicherheit	107
Wie kann aus Angst positive Energie werden?	108
Wie kann man auch in Angstsituationen Sicherheit empfinden?	109
Kann Hypnose ein Gefühl von Sicherheit erzeugen?	109
Wie genau kann Hypnose Angst reduzieren?	112
Was ist ein sicherer Ort?	113
Wie funktioniert die Methode des sicheren Ortes?	115
Kann man Kindern Angst vor medizinischen Eingriffen nehmen?	116
Wie funktioniert die Methode der Zeitprogression?	118
Wie lassen sich Gefühle möglichst plastisch vorstellen?	123
Was ist Hypnose?	123
Was ist ein Bewusstseinszustand?	123
Wie lässt sich der Bewusstseinszustand der Hypnose bestimmen?	125
Was ist eine Suggestion?	126
Was bedeutet Empfänglichkeit für Suggestionen?	127
Wie fühlt sich Hypnose an?	129
Was ist reflektiertes und was ist automatisches Verhalten?	129
Ist Hypnose mehr als Entspannung?	130
Wie leitet man eine Hypnose ein?	131
Wie beendet man eine Hypnose?	132
Warum hilft Hypnose so gut gegen Angst?	133
Wie läuft Angsttherapie unter Hypnose ab?	133
Wirkt eine Suggestion auch noch nach der Hypnose?	135
Wie kann Hypnose die eigenen Handlungsspielräume erweitern?	137
Was sind starke mentale Bilder?	138
Wie kann eine Hypnosesitzung bei Angst ablaufen?	140
Wie finde ich eine Hypnotherapeutin oder einen Hypnotherapeuten? .	141
Wie findet man den idealen Zeitpunkt für eine Handlung?	142

Nachwort	145
Glossar - Wichtige Begriffe kurz erklärt	147
Verwendete Literatur	155
Wo sich welches Stichwort befindet	159