

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>1</b>
<b>Wenn Ängste und Sorgen das Leben bestimmen .....</b>	<b>2</b>
<b>Unter der Lupe: Von Ängsten, Panik und Herzklopfen .....</b>	<b>3</b>
Spezifische Phobien.....	5
Soziale Angststörungen .....	5
Generalisierte Angststörung.....	6
Panikstörungen.....	7
<b>Panikattacken: Ein übermächtiges Erlebnis .....</b>	<b>8</b>
Wer leidet unter Panikattacken?.....	9
Abgrenzung zur Panikstörung.....	10
<b>Die Angst vor der Angst oder: Die Panikstörung .....</b>	<b>11</b>
Symptome .....	12
Ausprägungen.....	16
Das Auftreten von Panikstörungen im Laufe des Lebens.....	17
<b>Ursprünge und Auftreten von Panikstörungen .....</b>	<b>22</b>
Soziale Situationen und Menschenmengen .....	22
Platzangst (Agoraphobie) .....	23
Fehlende Kontrollmöglichkeiten .....	23
Unsicherheit über die körperliche Gesundheit .....	23
Bestimmte Erinnerungen oder Trigger-Ereignisse .....	23
Autobiografisch erworben.....	25
Angeborene Angststörung.....	25
Mehrfach-Belastungen .....	25
<b>Das Vier-Ebenen-Modell der Angst.....</b>	<b>26</b>
Die vier Ebenen der Angst .....	27
<b>Unter der Lupe: Die generalisierte Angststörung verstehen.....</b>	<b>32</b>
Was ist eine Angststörung? .....	32
Wie kann eine solche Angststörung entstehen? .....	33
Wissenschaftliche Erkenntnisse rund um die generalisierte Angststörung .....	35
Krankheitsängste .....	45
Vermeidungsverhalten / Sicherheitsverhalten .....	48

<b>Nichts ist, wie es scheint: Symptome auf Körperebene .....</b>	<b>49</b>
Wie entsteht Angst im Körper?.....	49
<b>Vermeidungsverhalten.....</b>	<b>55</b>
Was können Sie dagegen tun?.....	56
<b>Diagnostik und therapeutische Behandlungsmöglichkeiten.....</b>	<b>58</b>
Normale Angst vs. Angststörung.....	58
Herausforderungen in der Diagnosepraxis .....	60
<b>Therapie und traditionelle Behandlungsmöglichkeiten .....</b>	<b>61</b>
Definition und Grundprinzipien .....	61
<b>Achtung: Häufige Begleiterkrankungen .....</b>	<b>68</b>
Affektive Störungen .....	68
Was wir selbst tun können .....	69
Proaktives Verhalten im Alltag.....	71
<b>Hilfe zur Selbsthilfe: Meine Angst &amp; ich.....</b>	<b>75</b>
Körper und Geist arbeiten zusammen .....	75
Die Kraft der Emotionen .....	76
Emotionen: Eine Reise durch die Neurowissenschaften .....	76
Die selbsterfüllende Prophezeiung: Wie Gedanken Emotionen beeinflussen .....	77
Die Umkehrung der Prozesse: Emotionen und Gedanken als Schlüssel zur Veränderung.....	78
<b>Unbewusste Steuerung der eigenen Gedanken .....</b>	<b>79</b>
Gedankenmuster als unsichtbare Fäden aus der Vergangenheit .....	79
Selbstwirksamkeit und Vorerfahrungen als Dirigenten unserer Gedanken.....	80
Gedankenmuster aufdecken: Eine Reise zu sich selbst .....	82
Kultivieren Sie positive Gedanken .....	82
<b>Du bist, was du sprichst: Wie Sprache unsere Wahrnehmung beeinflusst .....</b>	<b>84</b>
Wahrnehmung ist relativ: Wir gestalten unsere eigene Realität.....	84
Wahrnehmung und Ausstrahlung aktiv beeinflussen und verändern .....	86
NLP-Methoden für eine positivere Wahrnehmung .....	87
<b>Mein Reflexions-Guide.....</b>	<b>89</b>
Was ist das Rad des Lebens? .....	89

<b>Das Anti-Angst-Methoden-Kit .....</b>	<b>96</b>
Body-Scan und autogenes Training .....	96
<b>Die Macht der inneren Bilder: Positive Visualisierungen.....</b>	<b>105</b>
Die Macht der Visualisierung verstehen lernen .....	105
<b>Den Atem regulieren .....</b>	<b>108</b>
Übung 1: Achtsames Atmen .....	109
Übung 2: Die Lippenbremse .....	109
Übung 3: 2-4-2-4-Atmung.....	110
Übung 4: Die kohärente Atmung.....	110
<b>Glaubenssätze.....</b>	<b>112</b>
Wie entstehen Glaubenssätze? .....	112
Die Spitze des Eisbergs: Sichtbare Symptome und Verhaltensweisen.....	113
Positive Affirmationen zur Bekämpfung von Angst.....	116
Achtsamkeit und innere Stille.....	118
Die EFT-Methode .....	122
<b>Angstfrei durchs Leben: Der alltagsorientierte Ansatz .....</b>	<b>124</b>
Selbsturteil und -verurteilung .....	124
<b>Alles wie gehabt – fast .....</b>	<b>131</b>
Morgenroutine .....	131
Gesunde Schlaufroutine .....	134
Zusammen stark .....	138
Einfach abschalten.....	141
Sich selbst stärken .....	144
In Bewegung bleiben .....	146
Den Körper reizen.....	150
Sinn suchen.....	153
Hilfe annehmen .....	155
<b>Erfolge werden sich einstellen .. .</b>	<b>160</b>