

Inhalt

Vorwort	1
Wenn Ängste und Sorgen das Leben bestimmen	2
Unter der Lupe: Von Ängsten, Panik und Herzklopfen	3
Spezifische Phobien	5
Soziale Angststörungen	5
Generalisierte Angststörung.....	6
Panikstörungen.....	7
Panikattacken: Ein übermächtiges Erlebnis	8
Wer leidet unter Panikattacken?.....	9
Abgrenzung zur Panikstörung.....	10
Die Angst vor der Angst oder: Die Panikstörung	11
Symptome	12
Ausprägungen.....	16
Das Auftreten von Panikstörungen im Laufe des Lebens	17
Ursprünge und Auftreten von Panikstörungen	22
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
Das Vier-Ebenen-Modell der Angst.....	26
Die vier Ebenen der Angst	27
Unter der Lupe: Die generalisierte Angststörung verstehen.....	32
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

Nichts ist, wie es scheint: Symptome auf Körperebene	49
Wie entsteht Angst im Körper?.....	49
Vermeidungsverhalten.....	55
Was können Sie dagegen tun?.....	56
Diagnostik und therapeutische Behandlungsmöglichkeiten.....	58
Normale Angst vs. Angststörung.....	58
Herausforderungen in der Diagnosepraxis	60
Therapie und traditionelle Behandlungsmöglichkeiten	61
Definition und Grundprinzipien	61
Achtung: Häufige Begleiterkrankungen	68
Affektive Störungen	68
Was wir selbst tun können	69
Proaktives Verhalten im Alltag.....	71
Hilfe zur Selbsthilfe: Meine Angst & ich.....	75
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
Unbewusste Steuerung der eigenen Gedanken	79
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
Du bist, was du sprichst: Wie Sprache unsere Wahrnehmung beeinflusst	84
Wahrnehmung ist relativ: Wir gestalten unsere eigene Realität.....	84
Wahrnehmung und Ausstrahlung aktiv beeinflussen und verändern	86
NLP-Methoden für eine positivere Wahrnehmung	87
Mein Reflexions-Guide.....	89
Was ist das Rad des Lebens?	89

Das Anti-Angst-Methoden-Kit	96
Body-Scan und autogenes Training	96
Die Macht der inneren Bilder: Positive Visualisierungen.....	105
Die Macht der Visualisierung verstehen lernen	105
Den Atem regulieren	108
Übung 1: Achtsames Atmen	109
Übung 2: Die Lippenbremse	109
Übung 3: 2-4-2-4-Atmung.....	110
Übung 4: Die kohärente Atmung.....	110
Glaubenssätze.....	112
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
Angstfrei durchs Leben: Der alltagsorientierte Ansatz	124
Selbsturteil und -verurteilung	124
Alles wie gehabt – fast	131
Morgenroutine	131
Gesunde Schlafroutine	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
Erfolge werden sich einstellen	160