

Inhalt

1	Einführung	1
2	Die natürliche Angstreaktion und das Vermächtnis der Evolution	5
3	Erscheinungsformen der Angst	9
4	Neurobiologische Erkenntnisse	13
4.1	Sind Ängste schädlich?	15
4.2	Weshalb dominiert die Angst?	15
5	Psychologische Erkenntnisse durch Experimente	19
5.1	Erlernen von Angst: Konditionierung	19
5.2	Löschen von Angst: Gegenkonditionierung	20
5.3	Bereitschaft zum Lernerwerb	21
5.4	Ängstlich durch Beobachtung	22
5.5	Verstärken der Angst: Operante Konditionierung	23
5.6	Interpretation von Gefühlen	24
5.7	Erlernte Hilflosigkeit	26
6	Zum Umgang mit ängstlichen Personen	29
6.1	Hilfe durch eine Bezugsperson	35
7	Was bringt die Aufarbeitung der Kindheit?	37

8	Ursachen absurder Ängste und Voraussetzungen für Veränderung	41
8.1	Verhaltensanalyse einer Panikattacke	42
8.2	Entscheidung zur Veränderung	43
9	Therapeutische Interventionen	51
9.1	Beobachtung und Analyse der Angst	51
9.2	Veränderungsskala und Angsthierarchie	53
9.3	Prob behandeln	54
9.4	Konfrontation mit der Angst	57
9.5	Veränderung des Denkens	60
9.6	Emotionale Distanzierung	62
9.7	Entspannung und Achtsamkeit	63
9.8	Imagination und Mentales Training	65
9.8.1	Innere Bilder	70
9.8.2	Innere Helfer	71
9.8.3	Therapeutische Geschichten	72
9.9	Üben und Überlernen	76
10	Die eigene Angst bewältigen	77
10.1	Zehn Strategien gegen die Angst	77
10.1.1	Erleichterung verschaffen durch Gespräche, Entspannungsübungen und Klärung von Konflikten	77
10.1.2	Angstauslösende Situationen ändern	81
10.1.3	Vermeidung verhindern und Habituation ermöglichen	83
10.1.4	Förderliche Nähe oder nötige Distanz herstellen	85
10.1.5	Das Denken verändern durch Entkatastrophisieren und rationale Problemlösung	86
10.1.6	Zu sich selbst und den eigenen Absichten stehen	87
10.1.7	Sich an Menschen orientieren, die Widrigkeiten überwunden haben	89

10.1.8	Schrittweise vorgehen und Erfahrung ermöglichen	89
10.1.9	Kompetenzen erlernen und Sicherheit erwerben	90
10.1.10	Hilfreiche Verhaltensweisen zur Gewohnheit werden lassen	91
10.2	Ein Plan gegen Ihre Angst	93
10.2.1	Klärung	93
10.2.2	Zielsetzung	94
10.2.3	Auswertung	95
10.3	Rahmenbedingungen	96
11	Der globalen Verunsicherung trotzen	101
12	Anhang	103
12.1	Literatur	103
12.2	Materialien für Kinder und Jugendliche	105
12.2.1	Belohnungen in der Kindertherapie	105
12.2.2	Psychotherapie mit Jugendlichen	106
12.2.3	Beurteilung der Lebensqualität	110
12.2.4	Traumatische Erlebnisse	111
12.2.5	Verhaltenskategorien für Spielsituationen	111
12.2.6	Geschichte gegen Angst vor Alleinsein und Dunkelheit	112
12.2.7	Entspannungsübungen für Kinder und Jugendliche	113
12.2.8	Autogenes Training	113
12.3	Sachverzeichnis	119