

Inhaltsverzeichnis

1	Eine Einführung	1	16	Angstmachende Gedanken loswerden	71
2	Angst – ein Gefühl, das jeder kennt	5	17	Mehr Gefühl, bitte!	77
3	Was sind Angsterkrankungen? ..	9	18	Ungünstiges Verhalten – Treibstoff für die Angst	83
4	Diagnostische Einteilung der Angsterkrankungen	13	19	Das Angsttagebuch	87
5	Der Teufelskreis der Angst	21	20	Die erste Angstattacke im Rückblick	93
6	Entstehung einer Angsterkrankung	25	21	Angstgewöhnung gegen Vermeidungsverhalten	97
7	Angsterkrankungen und Suchtmittel	31	22	Die vielen Gesichter des Vermeidungsverhaltens	103
8	Psychotherapeutische Behandlung von Angsterkrankungen	37	23	Das Gedankenexperiment	109
9	Medikamentöse Behandlung von Angsterkrankungen	41	24	Exposition	115
10	Nebenwirkungen und Dauer der medikamentösen Behandlung ..	45	25	Was man sonst noch gegen Ängste tun kann	119
11	Behandlung mittels klinischer Hypnose	49	26	Stressbewältigung gegen Ängste	121
12	Einblicke in eine Therapiestation	53	27	Entspannungsverfahren und Achtsamkeit gegen Ängste	125
13	Einblicke in eine Tagesklinik	57	28	Üben, üben, üben – die Zeit nach der Therapie	129
14	Einblicke in die ambulante Behandlung	59	29	Selbsthilfe und Angehörige	133
15	Die körperlichen Symptome	63	30	Zusammenfassung	137