

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Aufbau des Buches . . . . .</b>	<b>16</b>
<b>1 Normales und gestörtes Angsterleben . . . . .</b>	<b>17</b>
1.1 Die Entwicklung von normalem Angsterleben . . . . .	18
1.2 Was bedeutet eigentlich „normal“? . . . . .	19
1.3 Übertriebenes, gestörtes Angsterleben . . . . .	20
<b>2 Generalisierte Angststörung . . . . .</b>	<b>22</b>
2.1 Angststörung oder Stressreaktion? . . . . .	29
2.2 Sorgen und Grübeleien . . . . .	30
2.3 Angstepisoden, Angstauslöser und Angstverlauf . . . . .	34
2.4 Teufelskreis der Angst und Sorgenketten . . . . .	36
2.5 Das Kreuz mit dem Vermeiden bei der Suche nach Sicherheit . . . . .	39
2.6 Vorkommen, Verbreitung und Behandlungsmöglichkeiten . . . . .	41
2.7 Erklärungsmodell . . . . .	42
2.8 Zusammenfassung: Erscheinungsbild der generalisierten Angststörung, entstehende und aufrechterhaltende Bedingungen . . . . .	48
<b>3 Psychische Auffälligkeiten, die gleichzeitig mit der generalisierten Angststörung auftreten können . . . . .</b>	<b>52</b>
3.1 Panikattacken und Panikstörung . . . . .	52
3.2 Phobien . . . . .	55
3.3 Agoraphobie . . . . .	56
3.4 Spezifische Phobien . . . . .	57
3.5 Soziale Phobie . . . . .	58
3.6 Zwangsstörung . . . . .	60
3.7 Akute und posttraumatische Belastungsstörung . . . . .	62
3.8 Trennungsangst . . . . .	63
3.9 Depressionen . . . . .	64

3.10	Somatische Belastungsstörung . . . . .	66
3.11	Krankheitsängste (Hypochondrie) . . . . .	67
3.12	Zum Abschluss: Das Vorkommen von weiteren (komorbidien) Störungen bei generalisierter Angst . . . . .	68
<b>4</b>	<b>Überblick über Bewältigungsmöglichkeiten der generalisierten Angst in Selbsthilfe . . . . .</b>	<b>70</b>
<b>5</b>	<b>Intensive Bearbeitung der Sorgen und Angst- gefühle . . . . .</b>	<b>73</b>
5.1	Selbstbeobachtung der Sorgen und Angst . . . . .	73
5.2	Wirklichkeitsüberprüfung der Sorgeninhalte . . . . .	76
5.3	Konfrontation . . . . .	85
5.4	Problemlösen und Probehandeln auf der Vorstellungsebene . . . . .	97
5.5	Selbstsicheres Verhalten . . . . .	104
<b>6</b>	<b>Wiederaufnahme einer normalen, abwechslungs- reichen Lebensführung . . . . .</b>	<b>106</b>
6.1	Aufmerksamkeitstraining: Bei Angst vermehrt Konzentration auf die Umgebung lenken . . . . .	107
6.2	Tagesplanung, förderliche Aktivitäten und gutes Zeitmanagement . . . . .	108
6.3	Aktivieren von Interessen und Begabungen zur Verbesserung der Lebensführung . . . . .	110
<b>7</b>	<b>Gesundheitsverhalten . . . . .</b>	<b>112</b>
7.1	Sport . . . . .	112
7.2	Ernährung . . . . .	114
7.3	Die Luxusdrogen Koffein, Nikotin, Alkohol und Zucker . . . . .	118
7.4	Entspannung . . . . .	119
7.5	Schlaf . . . . .	124
7.6	Genuss . . . . .	126
<b>8</b>	<b>Mit Rückfällen umgehen lernen . . . . .</b>	<b>128</b>
<b>9</b>	<b>Die Angst akzeptieren (Achtsamkeitstraining) . . . . .</b>	<b>129</b>

<b>10</b>	<b>Welche Behandlungsmethoden haben sich bei den vorgestellten Patienten als besonders wirkungsvoll erwiesen? .....</b>	133
<b>11</b>	<b>Abschließender Überblick über Selbsthilfemöglichkeiten bei generalisierter Angst .....</b>	138
<b>Anhang .....</b>		141
	Genetische und neuropsychologische Grundlagen .....	141
	Medikamentöse Therapie .....	145
	Fragebogen zur Einschätzung der generalisierten Angststörung ..	147
	Angst- und Sorgentagebuch .....	150
	Angst- und Sorgentagebuch – Vorlage .....	151
	Anleitung zur progressiven Muskelentspannung von Jacobsen ..	152
	Anleitung zur angewandten Entspannung nach Öst und zur Systematischen Desensibilisierung nach Wolpe .....	155
<b>Weiterführende Literatur .....</b>		158
<b>Literatur .....</b>		159
<b>Sachregister .....</b>		160