

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Aufbau des Buches	16
1 Normales und gestörtes Angsterleben	17
1.1 Die Entwicklung von normalem Angsterleben	18
1.2 Was bedeutet eigentlich „normal“?	19
1.3 Übertriebenes, gestörtes Angsterleben	20
2 Generalisierte Angststörung	22
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 Behandlungsmöglich- keiten	41
2.7 Erklärungsmodell	42
2.8 Zusammenfassung: Erscheinungsbild der generalisier- ten Angststörung, entstehende und aufrechterhaltende Bedingungen	48
3 Psychische Auffälligkeiten, die gleichzeitig mit der generalisierten Angststörung auftreten können	52
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 (komorbiden) Störungen bei generalisierter Angst	68
4	Überblick über Bewältigungsmöglichkeiten der generalisierten Angst in Selbsthilfe	70
5	Intensive Bearbeitung der Sorgen und Angst- gefühle	73
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 Vorstellungs- ebene	97
5.5	Selbstsicheres Verhalten	104
6	Wiederaufnahme einer normalen, abwechslungs- reichen Lebensführung	106
6.1	Aufmerksamkeitstraining: Bei Angst vermehrt Konzentration auf die Umgebung lenken	107
6.2	Tagesplanung, förderliche Aktivitäten und gutes Zeit- management	108
6.3	Aktivieren von Interessen und Begabungen zur Verbesserung der Lebensführung	110
7	Gesundheitsverhalten	112
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
8	Mit Rückfällen umgehen lernen	128
9	Die Angst akzeptieren (Achtsamkeitstraining)	129

10	Welche Behandlungsmethoden haben sich bei den vorgestellten Patienten als besonders wirkungsvoll erwiesen?	133
11	Abschließender Überblick über Selbsthilfemöglichkeiten bei generalisierter Angst	138
	Anhang	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
	Weiterführende Literatur	158
	Literatur	159
	Sachregister	160