

Vorwort	7
---------------	---

Teil I

Was ist eine Generalisierte Angststörung?	11
Krankheitswertige Ängste und Sorgen	13
Zentrale Krankheitsmerkmale	18
Die zentralen Merkmale der Ängste und Sorgen	24
Was macht die Diagnosestellung in der Hausarztpraxis schwierig?	39
Welche Unterschiede bestehen gegenüber anderen psychischen Störungen?	42
Ein Blick auf die Zahlen	46

Teil 2

Wie entsteht eine Generalisierte Angststörung?	51
Das biopsychosoziale Krankheitsmodell als Erklärungsrahmen	53
Der Faktor der Biologie	55
Die Bedeutung der sozialen Umwelt	58
Der Aspekt des persönlichen Verhaltens	63
Zentrale Erklärungsmodelle als Behandlungsgrundlage	66

Teil 3

Ein Selbsthilfeprogramm in neun Schritten	99
Schritt 1: Problem- und Zielanalyse: Analysieren Sie Ihre Angststörung und klären Sie Ihre Ziele	101
Schritt 2: Änderung der Denkmuster: Entwickeln Sie neue Einstellungen zu gefürchteten Ereignissen, Ängsten und Sorgen	117
Schritt 3: Erhöhung der Unsicherheitstoleranz: Lernen Sie, mit Unsicherheit besser umzugehen	131
Schritt 4: Problemlösungstraining: Entwickeln Sie Lösungsstrategien für reale Probleme	138
Schritt 5: Angst-und-Sorgen-Konfrontation: Spielen Sie Angstsituationen gedanklich bis zum Ende durch	145
Schritt 6: Achtsamkeit und Akzeptanz: Gehen Sie achtsam mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen um	155

Schritt 7: Emotionsbewältigung: Erlernen Sie den richtigen Umgang mit Gefühlen	168
Schritt 8: Konfliktbewältigung: Klären Sie Ihre Beziehungskonflikte	184
Schritt 9: Verbesserung des Wohlbefindens: Nutzen Sie Entspannung, Sport und Hobbys	188
Schluss	195
Anmerkungen	196
Literatur.	197