

# **INHALTSVERZEICHNIS**

## **EINLEITUNG ----- 9**

## **ANGST -----10**

### **Grundursache der Angst ----- 12**

### **Individuelle Faktoren der Angst ----- 13**

Die Erziehung----- 13

Das Selbstvertrauen ----- 15

Negatives Denken ----- 17

Angst als Bedrohung ----- 18

Verdrängung von Angst und psychische

Selbstregulation ----- 19

Stress ----- 20

### **Soziale Ursachen ----- 22**

Wandel der Werte ----- 22

Veränderte Rollenerwartungen ----- 23

Konkurrenzkampf ----- 25

Konsumdenken ----- 26

Soziale Isolierung ----- 26

### **Krankheitszeichen „Angst“ ----- 28**

Körperliche Anzeichen ----- 28

Psychische Anzeichen ----- 29

### **Formen der Angst ----- 32**

Furcht oder Realangst----- 32

Unbegründete diffuse Angst ----- 33

Erwartungsangst - Die Angst vor der Angst ---- 34

## **PANIK -----36**

<b>Symptome -----</b>	<b>37</b>
<b>Ursachen -----</b>	<b>39</b>
<b>PHOBIEN -----</b>	<b>41</b>
<b>Symptome -----</b>	<b>42</b>
<b>Ursachen -----</b>	<b>45</b>
<b>AUSSCHLUSS VON KÖRPERLICHEN ERKRANKUNGEN-----</b>	<b>48</b>
<b>ANGSTGEFÜHLE AKZEPTIEREN -----</b>	<b>49</b>
<b>MIT GESUNDER ERNÄHRUNG DIE ANGST BEKÄMPFEN -----</b>	<b>51</b>
<b>DIE BESTEN THERAPIEN ZUR SELBSTHILFE -----</b>	<b>54</b>
<b>Sport ist Mord für Angst- und Panikattacken</b>	<b>55</b>
<b>Negativer Stress ist der Freund der Angst und muss beseitigt werden-----</b>	<b>61</b>
<b>Erholungspausen sorgen für eine optimale Entspannung -----</b>	<b>63</b>
<b>Autosuggestion und Affirmationen -----</b>	<b>65</b>
<b>Abbau von Angst und Panik durch Atemübungen -----</b>	<b>68</b>
Atemübung 1 -----	69

Atemübung 2 -----	70
Atemübung 3 -----	71

**Das Prinzip der Selbstverstärkung ist besonders effektiv! ----- 73**

**Selbstsicherheit trainieren ----- 74**

Lob annehmen und anderen gegenüber aussprechen -----	75
Kritik angemessen formulieren -----	78
Berechtigte Forderungen stellen und eigene Interessen durchsetzen -----	79
Ein „Nein“ kann befreiend sein -----	83
Angststörungen durch Gedanken und Gefühle neutralisieren -----	85
Denkmuster positiv verändern -----	86
Emotionstraining -----	87
In 4 Minuten zu innerem Frieden -----	89
Atemübungen im Ruhezustand -----	91
Atemübungen in Kombination mit Bewegungsübungen -----	96

**SELBSTHILFE BEI PANIKATTACKEN -----98**

**Panikattacken zulassen ----- 98**

**Hyperventilation erfolgreich meistern ----- 99**

**Die Aufmerksamkeitslenkung beruhigt ---- 101**

**Panikattacken vorbeugen----- 103**

Ängstliche Gedanken realistisch einschätzen --	103
Vertrauen in seinen Körper stärken -----	105
Körperreaktionen bewusst hervorrufen -----	107

<b>SELBSTHILFE BEI PHOBIEN -----</b>	<b>108</b>
<b>Systematische Desensibilisierung mit der Verhaltenstherapie -----</b>	<b>109</b>
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson -----	110
Systematische Desensibilisierung „in sensu“ --	114
Systematische Desensibilisierung in vivo -----	116
<b>Die Konfrontationstherapie-----</b>	<b>119</b>
<b>HILFE VON MUTTER NATUR -----</b>	<b>124</b>
<b>Hopfen -----</b>	<b>124</b>
<b>Baldrian-----</b>	<b>125</b>
<b>Zitronenmelisse-----</b>	<b>126</b>
<b>Passionsblume -----</b>	<b>127</b>
<b>Johanniskraut-----</b>	<b>128</b>
<b>Lavendel -----</b>	<b>129</b>
<b>Kamille-----</b>	<b>130</b>
<b>DIE PSYCHOTHERAPIE-----</b>	<b>132</b>
<b>SCHLUSSBETRACHTUNG -----</b>	<b>134</b>