

## **INHALTSVERZEICHNIS**

<b>EINLEITUNG -----</b>	<b>9</b>
<b>ANGST -----</b>	<b>10</b>
<b>Grundursache der Angst -----</b>	<b>12</b>
<b>Individuelle Faktoren der Angst -----</b>	<b>13</b>
Die Erziehung-----	13
Das Selbstvertrauen -----	15
Negatives Denken -----	17
Angst als Bedrohung -----	18
Verdrängung von Angst und psychische Selbstregulation -----	19
Stress -----	20
<b>Soziale Ursachen -----</b>	<b>22</b>
Wandel der Werte -----	22
Veränderte Rollenerwartungen -----	23
Konkurrenzkampf -----	25
Konsumdenken -----	26
Soziale Isolierung -----	26
<b>Krankheitszeichen „Angst“ -----</b>	<b>28</b>
Körperliche Anzeichen -----	28
Psychische Anzeichen -----	29
<b>Formen der Angst -----</b>	<b>32</b>
Furcht oder Realangst-----	32
Unbegründete diffuse Angst -----	33
Erwartungsangst - Die Angst vor der Angst -----	34
<b>PANIK -----</b>	<b>36</b>

<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>
<b>Atemübung 1 -----</b>	<b>69</b>

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

## **SELBSTHILFE BEI PHOBIEN ----- 108**

### **Systematische Desensibilisierung mit der Verhaltenstherapie ----- 109**

- Progressive Muskelentspannung nach  
    Jacobson ----- 110
- Systematische Desensibilisierung „in sensu“ -- 114
- Systematische Desensibilisierung in vivo ----- 116

### **Die Konfrontationstherapie----- 119**

## **HILFE VON MUTTER NATUR ----- 124**

### **Hopfen ----- 124**

### **Baldrian----- 125**

### **Zitronenmelisse----- 126**

### **Passionsblume----- 127**

### **Johanniskraut----- 128**

### **Lavendel ----- 129**

### **Kamille----- 130**

## **DIE PSYCHOTHERAPIE----- 132**

## **SCHLUSSBETRACHTUNG ----- 134**