

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 6 |
| Gegen die Emetophobie lässt sich etwas tun | 8 |
| Emetophobie, die unbekannte Krankheit | 8 |
| Schleichender Verlauf | 9 |
| Wenn Angst zu Panik wird, sollte gehandelt werden | 12 |
| Behandlungsziel: ein guter Umgang mit der Krankheit | 13 |
| Merkmale einer Emetophobie | 14 |
| Warum Emetophobie so unbekannt ist | 17 |
| Die Heilungschancen | 18 |
| Für wen dieses Buch ist | 19 |
| Wie dieses Buch Ihnen hilft | 20 |
| Test: Leiden Sie unter Emetophobie? | 22 |
| Wie Ängste und Angststörungen entstehen | 24 |
| Angst gehört zum Leben dazu | 24 |
| Wenn aus normaler Angst krankhafte Angst wird | 25 |
| Typische Angstsymptome | 26 |
| Wie sich die Angst vor Übelkeit entwickelt | 28 |
| Emetophobie bei Erwachsenen | 28 |
| Emetophobie bei Kindern | 29 |
| Die Verursacher: das vegetative Nervensystem | 32 |
| Die körperliche Kettenreaktion setzt sich in Gang | 35 |
| Die Angst ist im Gehirn programmiert | 40 |
| Ein Teil der Lösung: das Gehirn wieder umprogrammieren | 41 |
| Was ist Emetophobie – und was nicht? | 44 |
| Anorexie – die Magersucht | 45 |
| Phagophobie – die Angst vor dem Essen | 54 |
| Hypochondrie – die Angst vor Erkrankungen | 55 |

| | |
|--|----|
| Zwangsstörungen | 58 |
| Schulangst und Schulphobie | 62 |
| Sozialphobie – soziale Ängste | 66 |
| Klaustrophobie – die Platzangst | 69 |
| Zukunftsängste – die Angst vor der Angst | 70 |

● Spurensuche 1: Ursachen der Emetophobie 73

| | |
|---|----|
| Traumatisches Erlebnis | 75 |
| Trigger holen Körpererinnerungen zurück | 76 |
| Welche Trigger-Auslöser gibt es? | 77 |
| Angstauslösende Gedanken | 82 |
| Verstärkung und Generalisierung der Angst | 87 |
| Durch besondere Zuwendung | 88 |
| Durch erhoffte Heilung mittels Medikamenten | 89 |
| Durch gefühlte Ohnmacht | 92 |
| Durch Vermeidung und Ablenkung | 93 |
| Durch Katastrophisieren | 94 |
| Durch körperliche Begleiterscheinungen | 99 |

● Spurensuche 2: Kann man ein Typ für eine Emetophobie sein? 100

| | |
|--|-----|
| Grunddisposition: unsere Persönlichkeitsmerkmale | 101 |
| Offenheit – aktiv nach Neuem suchen | 102 |
| Gewissenhaftigkeit – ergebnisorientiert sein | 103 |
| Extraversion – auf Reize von außen reagieren | 104 |
| Anpassungsbereitschaft – die eigenen Interessen wahren | 104 |
| Neurotizismus – auf Rückschläge reagieren | 105 |
| Glaubenssätze: unsere inneren Antreiber | 106 |
| Sei stark! – der Kämpfer und Konkurrent | 107 |
| Sei perfekt! – der Perfektionist | 108 |
| Mach es allen recht! – der nette, liebenswerte Mensch | 109 |

| | |
|--|------------|
| Streng dich an! – der Selbstaussbeuter | 110 |
| Beeil dich! – der Hektiker | 110 |
| Die inneren Antreiber in der Emetophobie | 112 |
| Was tun? | 112 |
| Schüchtern, introvertiert, hochsensibel | 113 |
| Was bedeutet Hochsensibilität? | 114 |
| Hochsensibilität und Emetophobie | 115 |

Emetophobie heilen: Therapie und die Kraft der Hypnose **116**

| | |
|---|------------|
| Am Anfang steht die Einsicht | 116 |
| Die verschiedenen Therapieformen | 118 |
| Analytische Psychotherapie | 119 |
| Tiefenpsychologische Psychotherapie | 120 |
| Gesprächspsychotherapie | 120 |
| Verhaltenstherapie | 121 |
| Systemische Ansätze – Familientherapie | 123 |
| Therapie bei Kindern | 124 |
| Die geeignete Therapie finden | 125 |
| Hypnosetherapie – Ursachen finden und Konditionierungen verän- | |
| dern | 126 |
| Medizinische Hypnoseformen | 128 |
| Hypnosetechniken | 130 |
| Hypnose wirkt bei Emetophobie | 131 |
| Mit der Klopfakupressur seelische Blockaden lösen | 132 |
| Mit der EMDR-Methode von Belastungen befreien | 134 |
| Die Hypnosesitzung in der Praxis | 135 |
| Selbsthypnose | 138 |
| Durchführung der Selbsthypnose | 139 |
| Übungen für die Selbsthypnose | 146 |

| | |
|--|------------|
| Selbstfürsorge und Selbsthilfe wirken | 153 |
| So können Sie sich selbst helfen | 153 |
| Selbstfürsorge | 155 |
| Das Tagesprotokoll | 155 |
| Das Score-Modell | 157 |
| Ökologie-Check | 159 |
| Das Gedankensystem verändern mit der Effmert®Methode | 160 |
| Atemübungen | 162 |
| Einfach ein- und ausatmen | 163 |
| 3-Minuten-Meditation | 164 |
| Pica-Pica-Atmung | 164 |
| Notfallinstrumente | 165 |
| Ein Song, ein Gedicht | 166 |
| Klopfakupressur | 167 |
| Fingermassagen | 169 |
| Akupressur gegen Übelkeit | 170 |
| Zentrierungsübung „Love and Peace“ | 171 |
| Spezielle Übungen – nicht nur für Kinder | 172 |
| Das Tagesprotokoll – Kinderversion | 172 |
| Entspannungshypnose „Der sichere Ort“ | 173 |
| Fragebogen: Mit Fragen aus der Angst | 175 |
| ABC-Technik | 176 |
| 5-4-3-2-1-Technik | 177 |
| Ein Bonbonglas voller guter Dinge | 178 |
| Dank | 179 |
| Lesetipps und Quellen | 180 |
| Die Autorin | 183 |