

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 Selbstausbeuter	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
Hypnotherapie – Ursachen finden und Konditionierungen verändern	126
Medizinische Hypnoseformen	128
Hypnosetechniken	130
Hypnose wirkt bei Emetophobie	131
Mit der Klopakupressur 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
Klopakupressur	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**