

# Inhalt

**Einführung . . . . . 13**

## **TEIL I – GESUNDE UND BEHANDLUNGS-BEDÜRFIGE ÄNGSTE**

<b>1 Wie erkenne ich den Unterschied zwischen gesunden und behandlungsbedürftigen Ängsten? . . . . .</b>	<b>18</b>
1.1 Übung: Meine persönliche Angstanalyse . . . . .	21
1.2 Übung: Angst oder ein anderes Gefühl? . . . . .	27
1.3 Übungsblatt: Basisgefühle . . . . .	29
1.4 Übungsblatt: Gefühlskörper . . . . .	30
1.5 Übungsblatt: Angst und Katastrophengedanken . . . . .	32
<b>2 Welche ersten Schritte zur Selbsthilfe kann ich heute schon beginnen? . . . . .</b>	<b>34</b>
2.1 Leitsätze zum Umgang mit Angst . . . . .	34
2.2 Übung: Hilfreiche Gedanken entwickeln (Zwei-Spalten-Technik) . . . . .	37
2.3 Übung: Ich bin nicht allein, ich habe mich . . . . .	40
2.4 Gesundheitsfürsorge . . . . .	43
2.5 Übungsblatt: Gesundheitsüberprüfung . . . . .	45
2.6 Übung: Umgang mit unangenehmen Gefühlen . . . . .	46
2.7 Trostbrief einer Patientin an sich und ihre übersteigerte Angst . . . . .	50
2.8 Ordnung in meine Ängste bringen . . . . .	51
2.9 Anleitung zur Angstkonfrontation für die Hosentasche . . . . .	53
2.10 30 kleine Sofortmaßnahmen zur Selbsthilfe . . . . .	54

## **TEIL II – BEHANDLUNGSBEDÜRFTIGE ÄNGSTE: MERKMALE UND »ERSTE HILFE«**

<b>1 Grundlagen</b> . . . . .	58
1.1 Antworten auf drängende Fragen . . . . .	58
1.2 Das »Angstkarussell« . . . . .	65
1.3 Übung: Mein individuelles Angstkarussell . . . . .	68
1.4 Übung: Die vier Ebenen meiner Angst . . . . .	69
1.5 Übung: Der Angst einen Namen geben . . . . .	71
1.6 Neuropsychologie der Angst . . . . .	76
1.7 Vermeidungsverhalten und andere falsche Helfer . . . . .	79
1.7.1 <i>Information: Schädliche Auswirkungen von                 Vermeidungsverhalten</i> . . . . .	83
1.7.2 <i>Übung: Das Befürchtete tun</i> . . . . .	85
<b>2 Soziale Phobie: Angst vor Menschen und sozialen Situationen</b> . . . . .	87
2.1 Erscheinungsbild . . . . .	87
2.2 Fallbeispiel . . . . .	91
2.3 Diagnostische Kriterien der Sozialen Phobie . . . . .	92
2.4 Behandlungsziele und Methoden in der Verhaltenstherapie bei Sozialen Ängsten . . . . .	95
2.5 Möglicher Behandlungsplan einer Verhaltenstherapie bei Sozialen Ängsten . . . . .	100
2.6 Therapie- und Selbsthilfe-Übungsmaterialien . . . . .	102
2.6.1 <i>Übung: Verhaltensbeobachtung</i>	
Selbstsicherheit . . . . .	104
2.6.2 <i>Sympathie gewinnen</i> . . . . .	105
2.6.3 <i>Übung: Small Talk</i> . . . . .	106
2.6.4 <i>Übung: Erziehersätze</i> . . . . .	107
2.6.5 <i>Übung: Selbstsicherheitstraining</i> . . . . .	109
2.6.6 <i>Kognitive Angstbewältigung – Soziale Phobie:</i> Zwei-Spalten-Technik . . . . .	111
2.6.7 <i>Übung: Ressourcenerforschung</i> . . . . .	112

<b>3 Agoraphobie – Angst, das Haus zu verlassen, Vermeidung von Menschenmengen</b>	115
3.1 Erscheinungsbild	115
3.2 Fallbeispiel	116
3.3 Diagnostische Kriterien	117
3.4 Behandlungsansätze und -ziele	119
3.5 Therapie- und Übungsmaterialien	120
3.5.1 Übung: Meine Angstgedanken erkennen	120
3.5.2 Übung: Den »falschen Helfern« auf der Spur	122
<b>4 Panikstörung – Die Angst, die »aus heiterem Himmel kommt«</b>	125
4.1 Erscheinungsbild	125
4.2 Fallbeispiel	126
4.3 Diagnostische Kriterien	127
4.4 Behandlungsansätze und -ziele	129
4.5 Therapie- und Übungsmaterialien	130
4.5.1 Information: Zunahme der Angst durch Hyperventilation	130
4.5.2 Übung: Konfrontationsübungen bei Panikattacken	133
<b>5 Generalisierte Angststörung – die Angst »vor dem ganzen Leben«</b>	135
5.1 Erscheinungsbild	135
5.2 Fallbeispiel	136
5.3 Diagnostische Kriterien	137
5.4 Behandlungsansätze und -ziele	138
5.5 Therapie- und Übungsmaterialien	139
5.5.1 Übung: Sorgentagebuch	139
5.5.2 Übung: Sorgenecke	140
5.5.3 Imaginationsübung	142
5.5.4 Übung: Netzwerken	143

<b>6 Spezifische Phobien –</b>	
»Ich habe doch keine Angst! Außer vor ...« . . . . .	146
6.1 Erscheinungsbild . . . . .	146
6.2 Fallbeispiel . . . . .	147
6.3 Diagnostische Kriterien . . . . .	148
6.4 Behandlungsansätze und -ziele . . . . .	149
6.5 Therapie- und Übungsmaterialien . . . . .	150
6.5.1 <i>Angsthierarchie – Spinnenphobie</i> . . . . .	151
6.5.2 <i>Übung: Entspannung PMR</i> <i>(Progressive Muskelentspannung)</i> . . . . .	151
<b>7 Spezialfall Krankheitsangst</b> . . . . .	155
7.1 Erscheinungsbild . . . . .	155
7.2 Fallbeispiel . . . . .	156
7.3 Diagnostische Kriterien . . . . .	157
7.4 Behandlungsansätze und -ziele . . . . .	158
7.5 Therapie- und Übungsmaterialien . . . . .	160
7.5.1 <i>Übung: Sinnesspaziergang</i> . . . . .	160
7.5.2 <i>Übung: Neubewertung körperlicher Symptome</i> . . . . .	162
7.5.3 <i>Übung: Dialog mit dem Körper</i> . . . . .	164
<b>8 Spezialfall: Prüfungsangst</b> . . . . .	167
8.1 Erscheinungsbild . . . . .	167
8.2 Fallbeispiel . . . . .	167
8.3 Diagnostische Kriterien . . . . .	169
8.4 Behandlungsansätze und -ziele . . . . .	170
8.5 Therapie- und Übungsmaterialien . . . . .	171
8.5.1 <i>Übung: Prüfungsängstliche Gedanken und hilfreiche Alternativen</i> . . . . .	171
8.5.2 <i>Information: Umgang mit Blackouts und Wissenslücken</i> . . . . .	176
8.5.3 <i>Übung: Der Tag X</i> . . . . .	177

<b>9 Angststörungen bei Kindern . . . . .</b>	180
9.1 Fallbeispiele . . . . .	182
9.2 Diagnostische Kriterien . . . . .	182
9.3 Behandlung kindlicher Angststörungen . . . . .	183
9.3.1 <i>Information für Eltern: Umgang mit Kinderängsten . . . . .</i>	183
9.3.2 <i>Angstbewältigung für Kinder . . . . .</i>	184
9.3.3 <i>Die Angstleiter . . . . .</i>	186
<b>10 Andere psychische Erkrankungen, die mit Ängsten verbunden sein können . . . . .</b>	187
10.1 Angst und depressive Störung gemischt . . . . .	187
10.2 Zwangsstörungen . . . . .	188
10.3 Reaktionen auf schwere Belastungen . . . . .	190
10.3.1 <i>Akute Belastungsreaktion . . . . .</i>	190
10.3.2 <i>Posttraumatische Belastungsstörung . . . . .</i>	191
10.3.3 <i>Anpassungsstörungen . . . . .</i>	192
10.4 Ängste in der Zeit der Covid-Pandemie . . . . .	193
 <b>TEIL III – ZUM SCHUSS</b>	
<b>1 Leitlinienbehandlung und Behandlungsempfehlungen . . . . .</b>	198
<b>2 Der Weg in die Psychotherapie . . . . .</b>	200
<b>3 Patientenbericht: Herzphobie – die Angst vor dem Sterben . . . . .</b>	202
<b>4 Empfehlungen für Angehörige und Freunde . . . . .</b>	205
<b>5 Rückkehr in ein Leben mit »gesunden« Ängsten . . . . .</b>	209

## **ANHANG**

Alphabetisches Verzeichnis der Übungen, Informationen und Arbeitsblätter . . . . .	214
Auswertung: Kurztest – »Sozialangst« . . . . .	216
Literatur . . . . .	217