

Inhalt

Einführung	13
-------------------------	----

TEIL I – GESUNDE UND BEHANDLUNGS- BEDÜRFTIGE ÄNGSTE

1 Wie erkenne ich den Unterschied zwischen gesunden und behandlungsbedürftigen Ängsten? ...	18
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
2 Welche ersten Schritte zur Selbsthilfe kann ich heute schon beginnen?	34
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«

1 Grundlagen	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 Information: Schädliche Auswirkungen von Vermeidungsverhalten	83
1.7.2 Übung: Das Befürchtete tun	85
2 Soziale Phobie: Angst vor Menschen und sozialen Situationen	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 Übung: Verhaltensbeobachtung Selbstsicherheit	104
2.6.2 Sympathie gewinnen	105
2.6.3 Übung: Small Talk	106
2.6.4 Übung: Erziehersätze	107
2.6.5 Übung: Selbstsicherheitstraining	109
2.6.6 Kognitive Angstbewältigung – Soziale Phobie: Zwei-Spalten-Technik	111
2.6.7 Übung: Ressourcenerforschung	112

3 Agoraphobie – Angst, das Haus zu verlassen, Vermeidung von Menschenmengen	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
4 Panikstörung – Die Angst, die »aus heiterem Himmel kommt«	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
5 Generalisierte Angststörung – die Angst »vor dem ganzen Leben«	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

6 Spezifische Phobien –

»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 Angsthierarchie – Spinnenphobie	151
6.5.2 Übung: Entspannung PMR (Progressive Muskelentspannung)	151

7 Spezialfall Krankheitsangst

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 Übung: Sinnesspaziergang	160
7.5.2 Übung: Neubewertung körperlicher Symptome	162
7.5.3 Übung: Dialog mit dem Körper	164

8 Spezialfall: Prüfungsangst

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 Übung: Prüfungsängstliche Gedanken und hilfreiche Alternativen	171
8.5.2 Information: Umgang mit Blackouts und Wissenslücken	176
8.5.3 Übung: Der Tag X	177

9 Angststörungen bei Kindern	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
10 Andere psychische Erkrankungen, die mit Ängsten verbunden sein können	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

TEIL III – ZUM SCHUSS

1 Leitlinienbehandlung und Behandlungsempfehlungen	198
2 Der Weg in die Psychotherapie	200
3 Patientenbericht: Herzphobie – die Angst vor dem Sterben	202
4 Empfehlungen für Angehörige und Freunde	205
5 Rückkehr in ein Leben mit »gesunden« Ängsten	209

ANHANG

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