

Alle Fragen im Überblick

Vorwort	9
Danksagung	11
Was die verwendeten Symbole bedeuten	13
Zahlen und Fakten zum Thema Angst	14
Grundlegendes über Angst	17
Was ist der Unterschied zwischen Angst und Angststörung?	18
Warum sind Frauen etwa doppelt so häufig von Angststörungen betroffen wie Männer?	19
Welche Arten von Angststörungen gibt es?	21
Wovor haben wir Angst?	23
Wie hängen die Störungen untereinander zusammen?	24
Ab wann ist etwas eine Störung?	25
Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung?	25
Wie werden Angststörungen klassifiziert?	26
Wie Angst entsteht und wie sie sich messen lässt	29
Hat der Mensch schon immer Angst?	30
Welche Rolle spielt Lernen bei der Entstehung von Angst?	30
Wie lässt sich erlerntes Angstverhalten wieder „verlernen“?	32
Was passiert bei der Extinktion von Angstverhalten?	33
Was ist klassisches Konditionieren?	34
Woher stammt der unkonditionierte Reiz bei gelernten Ängsten?	35

Was ist operantes Konditionieren?	36
Kann Angst auch durch Vorstellungen entstehen?	37
Welche Prozesse laufen in Gehirn und Körper ab?	39
Wie zeigt sich Angst im Gehirn?	40
Wie zeigt sich Angst im Blut?	42
Welche Rolle spielt Cortisol im Blut?	44
Kann man von körperlichen Reaktionen direkt auf die Emotion schließen?	45
Wie beeinflusst Angst das Immunsystem?	47
Was sind äußerlich sichtbare Anzeichen von Angst?	48
Was sind Angstgefühle?	49
Was ist der Unterschied zwischen Angst und Furcht?	49
Was ist der Unterschied zwischen Angst und Stress?	50
Wie können Angehörige bei Angst helfen?	52
Folgen ängstlichen Verhaltens	53
Treffen ängstliche Personen andere Entscheidungen?	54
Hemmt Angst unsere kognitive Leistungsfähigkeit?	54
Hängen Angst und Schmerz zusammen?	57
Welchen Einfluss hat Angst auf die Motivation?	58
Führt Einsamkeit zu Angst?	59
Kann man mit Angst Politik machen?	62
Kann man mit Angst Produkte verkaufen?	64
Wiegt ein Verlust schwerer als ein Gewinn?	65
Warum machen Veränderungen Angst?	66
Wie überwindet man die Angst vor Veränderung?	68
Warum ist es gut, sich zu verändern?	69
Was passiert, wenn man an einem Verhalten festhält?	70
Kann Veränderung allein schon das Ziel sein?	71

Gibt es regelmäßige Rhythmen im subjektiven Empfinden?	72
Wie kann Statistik Hoffnung machen?	75
Wie beeinflussen Erwartungen unser Befinden?	76
Hilfestellungen bei Angst	77
Wie ist die systematische Desensibilisierung entstanden?	78
Was ist systematische Desensibilisierung?	78
Was ist Expositionstherapie?	80
Wie wirkt Expositionstherapie?	82
Hilft Sport gegen Angst?	83
Hilft Schlaf gegen Angst?	84
Wie beeinflusst der Tag-Nacht-Wechsel die Angst?	85
Kann ein stabiler Tagesrhythmus bei Angststörungen helfen?	85
Kann Angst von Ernährung beeinflusst sein?	86
Kann man Angst wegatmen?	87
Helfen Gerüche gegen Angst?	88
Können Geschichten gegen Angst helfen?	89
Welche Geschichten können bei Angst helfen?	89
Hilft Singen gegen Angst?	91
Wie kann man Perfektionismus überwinden?	91
Aus Angst wird Sicherheit	93
Wie kann aus Angst positive Energie werden?	94
Wie kann man auch in Angstsituationen Sicherheit empfinden?	95
Kann Hypnose ein Gefühl von Sicherheit erzeugen?	95
Wie genau kann Hypnose Angst reduzieren?	98
Was ist ein sicherer Ort?	100
Wie funktioniert die Methode des sicheren Ortes?	101
Kann man Kindern Angst vor medizinischen Eingriffen nehmen?	102

Wie funktioniert die Methode der Zeitprogression?	104
Wie lassen sich Gefühle möglichst plastisch vorstellen?	106
Was ist Hypnose?	106
Was ist ein Bewusstseinszustand?	107
Wie lässt sich der Bewusstseinszustand der Hypnose bestimmen?	108
Was ist eine Suggestion?	109
Was bedeutet Empfänglichkeit für Suggestionen?	111
Wie fühlt sich Hypnose an?	112
Was ist reflektiertes und was ist automatisches Verhalten?	112
Ist Hypnose mehr als Entspannung?	114
Wie leitet man eine Hypnose ein?	114
Wie beendet man eine Hypnose?	115
Warum hilft Hypnose so gut gegen Angst?	116
Wie läuft Angsttherapie unter Hypnose ab?	116
Wirkt eine Suggestion auch noch nach der Hypnose?	118
Wie kann Hypnose die eigenen Handlungsspielräume erweitern?	120
Was sind starke mentale Bilder?	121
Wie kann eine Hypnosesitzung bei Angst ablaufen?	123
Wie finde ich eine Hypnotherapeutin oder einen Hypnotherapeuten? .	124
Wie findet man den idealen Zeitpunkt für eine Handlung?	125
Nachwort	127
Glossar - Wichtige Begriffe kurz erklärt	129
Verwendete Literatur	137
Wo sich welches Stichwort befindet	141