

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 |