

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Wie kann man normale und phobische Furchtreaktionen voneinander unterscheiden?</b> .....	<b>9</b>
1.1 Was kennzeichnet eine normale Furchtreaktion? .....	9
1.2 Was kennzeichnet eine phobische Furchtreaktion? .....	15
1.3 Was sind weitere Kennzeichen phobischer Störungen? .....	19
<b>2 Wie entstehen phobische Störungen?</b> .....	<b>32</b>
2.1 Phobieentstehung durch Lernerfahrungen .....	32
2.2 Was sind andere an der Entstehung und Aufrechterhaltung phobischer Störungen beteiligte Faktoren? .....	37
<b>3 Welche unterschiedlichen phobischen Störungen gibt es?</b> .....	<b>40</b>
3.1 Soziale Phobie (Soziale Angststörung) .....	40
3.2 Agoraphobie .....	45
3.3 Spezifische Phobie .....	49
<b>4 Wie häufig sind phobische Störungen und welche anderen psychischen Störungen bestehen häufig gemeinsam mit ihnen?</b> ..	<b>53</b>
<b>5 Wie kann man phobische Störungen behandeln?</b> .....	<b>57</b>
5.1 Was kann ich selbst tun, wenn ich phobische Ängste bei mir bemerke? .....	57
5.2 Wie sollten sich Angehörige eines Menschen mit einer phobischen Störung verhalten? .....	65
5.3 An wen sollte ich mich für eine professionelle Behandlung meiner phobischen Störung wenden? .....	67
5.4 Was passiert während einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Phobiebehandlung? .....	69
5.5 Wie wirksam sind verhaltenstherapeutische Phobiebehandlungen? .....	76

5.6	Helfen auch Medikamente gegen phobische Ängste? .....	82
5.7	Ist es sinnvoll, eine Verhaltenstherapie mit einer medikamentösen Therapie zu kombinieren? .....	84
<b>6</b>	<b>Schlusswort</b> .....	<b>86</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>88</b>