

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
Einleitung	11
<hr/>	
1 Was ist Angst?	13
1.1 Angst – ganz natürlich	13
1.2 Wie funktioniert Angst?	13
1.3 Ab wann ist Angst krankhaft?	17
1.4 Wann und warum soll ich mich meinen Ängsten und Phobien stellen?	18
<hr/>	
2 Was ist eine spezifische Phobie?	21
2.1 Arachnophobie	23
2.2 Ekel	23
<hr/>	
3 Warum entstehen Phobien und weshalb sind sie so schwer loszuwerden?	27
<hr/>	
4 Was hilft gegen Spinnenphobie?	31
4.1 Selbsthilfe	31
4.2 Die Angstkurve	32
4.3 Behandlungsmöglichkeiten: Einzelpsychotherapie und Gruppentherapie	34
<hr/>	
5 Spinnen	37
5.1 Wozu brauchen wir Spinnen?	37
5.2 Einheimische Spinnen	38
5.3 Typisch Spinne!	51
5.4 Faszinierendes aus der Spinnenwelt	58

6	Mythen und häufig gestellte Fragen von Betroffenen	69
6.1	Spinnen legen Eier unter die Haut von Menschen	69
6.2	Ein Mensch isst im Schlaf im Jahr durchschnittlich 7 bis 8 Spinnen	70
6.3	Spinnen trinken in der Nacht Speichel von unseren Lippen .	70
6.4	Spinnen übernachten in unseren Ohren	70
6.5	Spinnen überleben das Einsaugen in einen Staubsauger und krabbeln nachts wieder heraus	71
6.6	Spinnen springen uns von der Decke oder seitlich von Wänden an	71
6.7	Spinnen können uns Netze anwerfen	72
6.8	Spinnen lauern uns auf oder warten auf uns im Keller, um dann auf uns zuzurennen	72
6.9	Wenn ich eine Spinne in der Natur frei lasse, findet sie den Weg in meine Wohnung zurück	72
6.10	Spinnen können aus dem Wasserabfluss z.B. in der Badewanne hochkriechen, deswegen findet man sie ab und zu dort	73
6.11	Es gibt sehr viele giftige Spinnen auf der Welt	73
6.12	Die Angst vor Spinnen ist angeboren und man kann nichts dagegen machen	74
6.13	Spinnen machen Netze in unseren Haaren	74
7	Information für Angehörige	75
8	Konkrete Strategien zur Selbsthilfe	79
8.1	Bevor es losgeht – gute Vorbereitung ist alles	79
8.2	Entspannung – wie Sie ruhig werden und Ruhe bewahren können	80
8.3	Ihr persönliches Mutprogramm: Erstellen Sie eine Liste der Dinge, die Sie erreichen möchten, von ziemlich einfachen bis zu sehr schwierigen	81
8.4	Jetzt geht es darum, sich der Angst zu stellen	81
8.5	Häufige Hürden	84
8.6	Wann sollten Sie sich professionelle Hilfe holen?	84

Arbeitsblätter 85

Meine starken Momente – Hürden überspringen 86

Meine Veränderungswünsche – neue Freiräume 87

Meine Angst und ich 88

Entspannung 89

Hilfreiche Selbstgespräche 93

Innerer Film nach meinem Drehbuch 94

Mein innerer Coach 96

Mutprogramm – neue Erfahrungen planen 97

Fünf motivierende Gedanken, wenn die Angst kommt 98

Fragebogen zur Angst vor Spinnen (FAS) 99

Literatur 101

Literaturempfehlungen 101

Die Autor*innen 103

Abbildungsverzeichnis 105

Sachwortverzeichnis 107