

Geleitwort

6

Ängste im Beruf: Wichtige Fakten

8

Was ist Arbeitsplatzphobie?	8
Eine Erkrankung mit vielen Gesichtern	11
Vermeidungsverhalten ist keine gute Idee	12
Veränderungen sind häufige Auslöser	13
So früh wie möglich gegensteuern	15
Arbeit ist ein wichtiger Teil des Lebens	16
Für wen dieses Buch ist	18
Beispiele aus der Praxis	21
Zukunftsängste, Existenzängste, Versagensängste	22
Angst, sich vor Kollegen und Vorgesetzten zu blamieren	25
Angst, Fehler zu machen	27
Arbeitsplatzbezogene Ängste	29
Wie werden Ängste im Beruf ausgelöst?	31
Angstauslösende Faktoren im Berufsleben	31
Psychische Vorbelastungen	33

Wie Angststörungen entstehen

34

Wenn aus normaler Angst krankhafte Angst wird	34
Typische Angstsymptome	36
Das vegetative Nervensystem	38
Parasympathikus und Sympathikus in Aktion	39
Die Angstkaskade	41
Angst entsteht im Kopf	45
Die zeitliche Verortung der Angst	48
So erkennen Sie eine Arbeitsplatzphobie	50
Ängste in Bezug auf Kollegen und Vorgesetzte	51
Ständige, diffuse Ängste um die Arbeit	55
Platzangst am Arbeitsplatz	56
Angst vor Räumen am Arbeitsplatz	58

Krankheitsangst am Arbeitsplatz	59
Schikane im Beruf	63
Suchterkrankungen und Arbeitsplatzphobie	64
Psychosomatische Erkrankungen und Arbeitsplatzphobie	65
Traumatisierung und Arbeitsplatzphobie	68
Berufsbedingte Traumatisierungen	68
Traumata, die ihre Ursache in der Vergangenheit haben	68
Trigger holen Körpererinnerungen zurück	70
Den Zugang zum Unterbewusstsein finden	71
Angst vor der Zukunft	72
Angstauslösende Gedanken stoppen	74
Das Gedankensystem	75
Test: Leiden Sie unter Ängsten im Beruf?	78

● **Die tieferliegenden Auslöser verstehen** 82

Kann man ein Typ für eine Arbeitsplatzphobie sein?	82
Persönlichkeitsmerkmale	83
1. Offenheit – aktiv nach Neuem suchen	85
2. Gewissenhaftigkeit – ergebnisorientiert sein	86
3. Extraversion – auf Reize von außen reagieren	86
4. Anpassungsbereitschaft – die eigenen Interessen wahren	87
5. Neurotizismus – auf Rückschläge reagieren	88
Glaubenssätze und innere Antreiber	88
Was sind Glaubenssätze?	89
Die fünf inneren Antreiber	90
„Sei stark!“	91
„Sei perfekt!“	93
„Mach es allen recht!“	94
„Streng dich an!“	95
„Beeil dich!“	97
Umgang mit Glaubenssätzen und inneren Antreibern	99

Frei von Ängsten und körperlichen Beschwerden	100
Am Anfang stehen Erkenntnis und Einsicht	100
Behandlungsmöglichkeiten der Arbeitsplatzphobie	101
Analytische Psychotherapie	103
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	104
Gesprächspsychotherapie	105
Verhaltenstherapie	105
Systemischer Ansatz – Familientherapie	107
Coaching	108
Wie finde ich die richtige Behandlungsform?	109
Kritische Situationen meistern	111
Was die Angst noch schlimmer macht	111
Besondere Zuwendung	111
Erhoffte Heilung mittels Medikamenten	112
Vermeidung und Ablenkung	116
Grübeln und Katastrophisieren	117
Somatisierung	118
Wirksame Gegenstrategien, die schnell helfen	119
Das hilft kurzfristig	119
Das hilft bei sozialen und situationsbezogenen Ängsten	126
Das hilft bei einer generalisierten Angststörung	137
Das hilft bei Agoraphobie	140
Das hilft bei Klaustrophobie	141
Das hilft bei hypochondrischen Ängsten	144
Das hilft bei Zukunftsängsten und angstauslösenden Gedanken ...	146
Das hilft bei Panikattacken	147
Mit dem 5-Schritte-Programm aus der Angst	152
Die Angst aus eigener Kraft überwinden	152
Schritt 1: Die Situation analysieren	154
Das Tagesprotokoll	154

Das Score-Modell	156
Ökologie-Check	158
Schritt 2: Selbstbewusstsein aufbauen	159
Ziele festlegen – was möchten Sie verändern?	160
Nein sagen	161
Den inneren Kritiker bändigen	163
Schritt 3: Entspannung lernen	164
Atmen: Das 21-Tage-Programm	164
Zentrierungsübung	167
Klopfkupressur, um Spannungen abzubauen	169
Progressive Muskelentspannung	172
Schritt 4: Das Unterbewusstsein umprogrammieren	173
Der Trancezustand	175
Hypnosetechniken	175
Selbsthypnose	176
Anleitung zur Selbsthypnose	179
Übungen zum variablen Einsatz	184
Ein gutes Gefühl im Unterbewusstsein (ver)ankern	186
Die Angst ausatmen	187
Die Angst verwandeln	188
Veränderung von negativen Bildern und Geräuschen mit der Schwarz-Weiß-Fernseher-Methode	189
Mit EMDR von Belastungen befreien	190
Schritt 5: Das Gedankenkreisen stoppen	192
Das Gedankensystem verändern	193

-  **Die wichtigsten Tipps in Kürze** **195**
-  **Übersicht: alle Tipps und Übungen** **197**
-  **Literatur** 199