

**Ängste im Beruf: Wichtige Fakten**

<b>Was ist Arbeitsplatzphobie?</b> .....	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
<b>Beispiele aus der Praxis</b> .....	21
Zukunftsängste, Existenzängste, Versagensängste .....	22
Angst, sich vor Kollegen und Vorgesetzten zu blamieren .....	25
Angst, Fehler zu machen .....	27
Arbeitsplatzbezogene Ängste .....	29
<b>Wie werden Ängste im Beruf ausgelöst?</b> .....	31
Angstauslösende Faktoren im Berufsleben .....	31
Psychische Vorbelastungen .....	33

**Wie Angststörungen entstehen**

<b>Wenn aus normaler Angst krankhafte Angst wird</b> .....	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
<b>So erkennen Sie eine Arbeitsplatzphobie</b> .....	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
<b>Traumatisierung und Arbeitsplatzphobie .....</b>	<b>68</b>
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
<b>Test: Leiden Sie unter Ängsten im Beruf? .....</b>	<b>78</b>

## **Die tieferliegenden Auslöser verstehen**

**82**

<b>Kann man ein Typ für eine Arbeitsplatzphobie sein? .....</b>	<b>82</b>
<b>Persönlichkeitsmerkmale .....</b>	<b>83</b>
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
<b>Glaubenssätze und innere Antreiber .....</b>	<b>88</b>
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
<b>Wirksame Gegenstrategien, die schnell helfen</b> .....	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 angstausslösenden Gedanken ...	146
Das hilft bei Panikattacken .....	147

## **Mit dem 5-Schritte-Programm aus der Angst 152**

Die Angst aus eigener Kraft überwinden .....	152
<b>Schritt 1: Die Situation analysieren</b> .....	154
Das Tagesprotokoll .....	154

Das Score-Modell .....	156
Ökologie-Check .....	158
<b>Schritt 2: Selbstbewusstsein aufbauen</b> .....	159
Ziele festlegen – was möchten Sie verändern? .....	160
Nein sagen .....	161
Den inneren Kritiker bändigen .....	163
<b>Schritt 3: Entspannung lernen</b> .....	164
Atmen: Das 21-Tage-Programm .....	164
Zentrierungsübung .....	167
Klopfakupressur, um Spannungen abzubauen .....	169
Progressive Muskelentspannung .....	172
<b>Schritt 4: Das Unterbewusstsein umprogrammieren</b> .....	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
<b>Schritt 5: Das Gedankenkreisen stoppen</b> .....	192
Das Gedankensystem verändern .....	193

## **Die wichtigsten Tipps in Kürze**

**195**

## **Übersicht: alle Tipps und Übungen**

**197**

## **Literatur**

**199**