

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

## Teil I:

Angst: Wie sie entsteht, sich bemerkbar macht und am Leben erhalten bleibt

- |    |                                                                                                                                                                                     |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1  | Das Wesen der Angst<br>Wie zeigt sich Angst?<br>Grundsätzliche Reaktionstypen in Belastungssituationen<br>Warum gibt es so etwas wie Angst?                                         | 13 |
| 2  | Die wahre Ursache unserer Gefühle<br>Wie unser Denken und unsere Gefühle zusammenhängen<br>Die Bedeutung unserer Bewertungen<br>Wie entsteht Angst?<br>Der Nachteil unseres Denkens | 21 |
| 3  | Ein Überblick über die Ursachen der Angst<br>Angeborene Reaktionsweisen<br>Reaktionsweisen, die durch Lernen entstanden sind<br>Sonstige Ursachen                                   | 33 |
| 4  | Die Phasen des Unlernens: Wie Angst verlernt wird                                                                                                                                   | 39 |
| 5  | Der Kreislauf der Angst: Angst wegen der Angst                                                                                                                                      | 43 |
| 6  | Angst und ihre Berechtigung<br>Gibt es gesunde Angst?<br>Ist es sinnvoll, nie mehr Angst haben zu wollen?<br>Kriterien, wann Angst sinnvoll ist                                     | 45 |
| 7  | Angst vor der Angst                                                                                                                                                                 | 52 |
| 8  | Die Macht unserer Vorstellungen                                                                                                                                                     | 54 |
| 9  | Alltagsstrategien der Angstabwehr                                                                                                                                                   | 57 |
| 10 | Der Einsatz von Beruhigungstabletten                                                                                                                                                | 64 |

## Teil II:

Grundsätzliche Strategien der Angstbewältigung

- |    |                                                                                                                                                       |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 11 | Wie Sie Ihre Ängste in den Griff bekommen und überwinden können<br>Wie Sie mit immer wiederkehrenden quälenden und sorgenden Gedanken umgehen können? | 68 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

Wie Sie Ihren Körper positiv beeinflussen können  
Nutzen Sie das Prinzip der Systematischen Desensibilisierung  
Wie Sie mit Erwartungsangst umgehen können  
Fortschritte, Rückschritte, Auf der Stelle treten

### **Teil III:**

#### **Grundformen der Angst**

12	Angst und ihre Erscheinungsformen	99
13	Die Platzangst	101
14	Angst vor der Angst und vor Panikattacken	119
15	Die Angst vor Dingen und Örtlichkeiten Angst vor Örtlichkeiten Angst vor Dingen und äußeren Ereignissen	122
16	Soziale Ängste	134
17	Angst, andere erkennen, daß ich Angst habe, rot werde oder zittere	147
18	Angst vor dem Kontrollverlust Angst, Kontrolle über seinen Körper zu verlieren Angst, andere Menschen zu verletzen Angst, Kontrolle über das Leben zu verlieren	151

### **Teil IV:**

#### **Eine neue Lebensphilosophie entwickeln**

19	Positive Einstellungen führen zu positiven Gefühlen Die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls Die Entwicklung eines gesunden Verantwortungsgefühls Hindernisse im Leben in die richtige Perspektive rücken Vorbereitung auf die Zukunft	157
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

### **Teil V:**

#### **Angst: Erfahrungsberichte**

20	Was Betroffene als besonders hilfreich empfanden	169
	Schlußwort	181
	Anhang	183
	Therapeutenliste	185