

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

7

Teil I:

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

1	Das Wesen der Angst	13
	Wie zeigt sich Angst?	
	Grundsätzliche Reaktionstypen in Belastungssituationen	
	Warum gibt es so etwas wie Angst?	
2	Die wahre Ursache unserer Gefühle	21
	Wie unser Denken und unsere Gefühle zusammenhängen	
	Die Bedeutung unserer Bewertungen	
	Wie entsteht Angst?	
	Der Nachteil unseres Denkens	
3	Ein Überblick über die Ursachen der Angst	33
	Angeborene Reaktionsweisen	
	Reaktionsweisen, die durch Lernen entstanden sind	
	Sonstige Ursachen	
4	Die Phasen des Umlernens: Wie Angst verlernt wird	39
5	Der Kreislauf der Angst: Angst wegen der Angst	43
6	Angst und ihre Berechtigung	45
	Gibt es gesunde Angst?	
	Ist es sinnvoll, nie mehr Angst haben zu wollen?	
	Kriterien, wann Angst sinnvoll ist	
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	68
	Wie Sie mit immer wiederkehrenden quälenden und sorgenden Gedanken umgehen können?	

5

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 äußereren 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