

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. und 3. Auflage	13
--	----

Vorwort	15
--------------------------	----

1 Was ist Angst?	17
1.1 Angst ist ein normales Gefühl	17
1.2 Angst zeigt sich unterschiedlich	17
1.3 Angst hat verschiedene Gründe	18
1.4 Warum entwickeln Menschen Angst?	19
1.5 Wie verläuft eine Stressreaktion?	22
1.6 Wie äußert sich Angst?	27

2 Welche Angststörungen gibt es?	33
2.1 Wann wird Angst zur Krankheit?	33
2.2 Welches sind die häufigsten Angststörungen?	33
2.3 Welche spezifischen Formen der Angststörung gibt es? . . .	34
2.3.1 Panikstörung	35
2.3.2 Phobische Störungen: Agoraphobie, soziale Phobie, spezifische Phobie	36
2.3.3 Generalisierte Angststörung	41

3 Ursachen und aufrechterhaltende Bedingungen von Angststörungen	43
3.1 Wie entstehen Angststörungen?	43
3.2 Neurobiologie der Angst	44
3.3 Fehlsteuerungen der Stressreaktion	46
3.4 Teufelskreis der Angst	47
3.5 Was kann geschehen, wenn ich nichts unternehme?	50

4	Wie gelingt Selbsthilfe bei Angststörungen?	53
4.1	Anleitung zur Selbsthilfe	54
4.2	Wie wirkt sich regelmäßiges Üben auf die Angstintensität aus?	58
4.3	Planung und Durchführung von Übungen zur Angstbewältigung	60
4.3.1	Angsthierarchie erstellen	60
4.3.2	Übungsvorschläge	61
4.3.3	Worauf Sie bei der Planung von Übungen achten sollten	63
4.3.4	Wiederholung und Ausdehnung der Übungen	66
4.3.5	Regelmäßige Mahlzeiten und genügend Trinken	67
4.3.6	Skala zur Einschätzung der Angstintensität	68
4.3.7	Bewältigung schwieriger Situationen beim Üben und Umgang mit Rückschlägen	69
4.3.8	Umgang mit Panikattacken „aus heiterem Himmel“	71
4.4	Andere Problembereiche	73
4.5	Ziele erreichen	75
5	Häufig gestellte Fragen von Betroffenen	79
5.1	Kann ich nicht doch ohnmächtig werden, während ich eine Angstattacke habe?	79
5.2	Hält mein Herz Angstattacken mit Herzrasen und Blutdruckanstieg überhaupt aus?	80
5.3	Warum bekomme ich körperliche Symptome und Ängste in stressfreien Zeiten?	80
5.4	Wenn ich ein Antidepressivum absetze, kommt dann die Angst wieder?	81
5.5	Darf ich aktiv Sport treiben?	82
5.6	Ich empfinde eigentlich weniger Angst, sondern vor allem Schwindel – bin ich körperlich krank?	82
5.7	Ich mache mir seit Monaten wegen des Klimawandels, der Coronasituation und den Kriegen auf der Welt Sorgen. Ist das ein Zeichen einer Angststörung?	83
5.8	Wie sollen sich meine Angehörigen verhalten?	83

5.9	Ist meine Angst nicht vielleicht doch körperlich verursacht?	84
5.10	Welche Therapie hilft ganz sicher, damit meine Ängste weggehen?	85
5.11	Kann ich dadurch, dass ich Panik habe, verrückt werden? . .	85
5.12	Was bedeutet Hyperventilation? Und was kann ich dagegen tun?	86

6	Informationen für Angehörige	89
6.1	Einfluss von Angst auf das Leben anderer	89
6.2	Hilfestellung durch und für Angehörige	90

7	Behandlungsmöglichkeiten von Angststörungen	93
7.1	Kognitive Verhaltenstherapie	94
7.1.1	Beginn der Therapie: Die Verhaltensanalyse	94
7.1.2	Die Expositionstherapie	95
7.1.3	Kognitive Verfahren	96
7.1.4	Entspannungsverfahren	96
7.1.5	Bearbeitung von Hintergrundproblemen	97
7.2	Medikamentöse Behandlung	98
7.2.1	Antidepressiva	98
7.2.2	Kalziummodulatoren	100
7.2.3	Beruhigungsmittel (Benzodiazepine)	100
7.2.4	Neuroleptika	100
7.2.5	Betablocker	101
7.2.6	Pflanzliche Präparate	101
7.3	Wann und wie sollte ein Antidepressivum wieder abgesetzt werden?	102

8	Progressive Muskelentspannung	105
8.1	Warum progressive Muskelentspannung?	106
8.2	Was müssen Sie beim Üben berücksichtigen?	107
8.3	Wie laufen die Übungen ab?	108
8.4	Übungsanleitung für die Langform (15 Minuten)	109

8.5	Übungsanleitung für die Kurzform (7 Minuten)	112
8.6	Das Ruhebild	114
8.6.1	Wie entwickle ich mein Ruhebild?	114
8.6.2	Übungsanleitung für das Ruhebild (3 Minuten)	115
8.7	Protokolle zur progressiven Muskelentspannung	115
8.8	Häufige Fragen bei der progressiven Muskelentspannung	116
8.8.1	Muss ich die Augen bei der progressiven Muskelentspannung schließen?	116
8.8.2	Woran merke ich, dass ich entspannt bin?	116
8.8.3	Ich habe keine Veränderungen gespürt! Soll ich dennoch mit dem Üben weitermachen?	116
8.8.4	Ich bekam während der Übung Angst. Woher kommt das und was kann ich dagegen tun?	117
8.8.5	Ich bekam während oder nach der Übung Schmerzen – was kann ich dagegen tun?	118
8.8.6	Wie schaffe ich es, mich besser zu konzentrieren und nicht so leicht ablenken zu lassen?	119
8.8.7	Was hilft mir dabei, den Übungsablauf besser im Kopf zu behalten?	119
8.8.8	Warum beginnt man mit der dominanten Hand?	119
8.8.9	Kann ich nicht gleich die Kurzform üben?	120
8.8.10	Wie kann ich das Verfahren in der Öffentlichkeit anwenden?	120
8.8.11	Ich schlafe beim Üben ein – ist das gut, weil es zeigt, dass ich mich entspannt habe?	120
8.8.12	Wie lange muss die progressive Muskelentspannung geübt werden?	121

9 Achtsamkeit 123

10 Selbsthilfeangebote 129
10.1 Selbsthilfegruppen 129
10.2 Selbsthilfeangebote im Internet 133
10.3 Bibliothherapie 133

11	Literaturempfehlungen und nützliche Adressen	135
11.1	Literaturempfehlungen	135
11.2	Nützliche Adressen	137
11.2.1	Selbsthilfegruppen	137
11.2.2	Weitere Internetadressen mit Informationen zu Angststörungen und Selbsthilfemöglichkeiten . .	139
11.2.3	Informationen zum Erlernen von Achtsamkeit	139
11.2.4	Adressen für Angehörige von Menschen mit einer Angsterkrankung	140
	Arbeitsblätter	141
	Über den Autor und die Autorinnen	151
	Hinweise zu Zusatzmaterialien	153
	Stichwortverzeichnis	155