

Stichwortverzeichnis

A

Abstraktion, selektive 54
 Achtsamkeit 133
 Adhärenz 125
 Adrenocorticotrope Hormon (ACTH) 67
 Agoraphobie 117, 176
 – Behandlung 182
 – mit/ohne Panikstörung 170
 Alkalose, respiratorische 94
 Alkohol 12, 200
 Angst 30
 – , angemessene 33
 – Funktionen der 25
 – , krankhafte 34
 – , neurotische 43
 – verlernen 126
 – vor der Angst 58
 Angstanfall 16
 Angstbewältigung 97
 Angst-Gene 72
 Angsthierarchie 128
 Angsthysterie 42
 Angst-Konditionierung 48
 Angstkreis 57
 Angstkurve 131
 Angstneurose 42
 Angststörung 33
 – Diagnose 99
 – Kennzeichen 39
 – Schweregrad 111
 – Überblick 116
 Angststörung, generalisier-
 te 117, 175, 201
 – Behandlung 207
 – Medikamente 208
 Angstsymptome 66
 Angststests 111

Antidepressiva 149, 151
 – Absetzerscheinungen 153
 – , trizyklische 154, 211
Anxut 164
 Arousal 65
 Arzneimittel, pflanzliche 166
 Arzt-Hopping 101
 Atemmeditation 87
 Atemnot 32, 170
 Aufzug 37
Aurorix 159
 Autogenes Training 86
 Axon 62
 Azetylcholin 68

B

Basisemotionen 25
 Basispsychotherapie 123
 Bauchatmung,
 kontrollierte 91
 Benommenheit 32
 Benzodiazepine 161
 – bei Panikstörung 184
 – unerwünschte Wirkun-
 gen 215
 Beschwerden 112
 Bewegung 92
 Bewertung, neue 184
 Bibliothherapie 78
 Big Five 70
 Bindungstheorie 46
 Bindungsverhalten 46, 47
 Blutdruck 29
 Botenstoffe 64, 152
 Buspiron 164
 – unerwünschte Wirkun-
 gen 216

C

Chronifizierung 47, 59
Ciprallex 157
Cipranil 157
 Citalopram 157
 Corticotropin-Releasing-
 Hormons (CRH) 67
Cymbalta 160

D

Denkfehler 55
 Desensibilisierung 129
 Dopamin 68
 Duloxetine 160
 – unerwünschte Wirkun-
 gen 214
 Durchblutung, erhöhte 28
 Durchfall 10

E

Effectiveness 143
 Efficacy 143
 Eigenschaftsangst (trait) 71
 Elektrolythaushalt 29
 E-Mental-Health 80
 Emotionen 23
 Engegefühl 14, 44, 171
 Entspannungsverfahren 84
 Erfahrungen, korrektive 127
 Erinnerungen 110
 Es, Ich, Über-Ich 42
 Escitalopram 157
 Exposition 127
 – in sensu 127, 183
 – in vivo 127
 Extraversion 70

F

Facharzt 104
 Familie 141
 Familientherapie,
 systemische 141
 Fehldiagnose 112
 Flooding 128, 183
 Flugangst 34
 Fünf-Faktoren-Modell 70
 Furcht 30

G

Gammaaminobutteracid
 (GABA) 64, 161
 Gehirn 62
 Genmaterial 72
 Gespräch, ärztliches 108
 Gesprächspsychotherapie,
 personenzentrierte 140
 Großhirn 69
 GRP (Gastrin Releasing
 Peptide) 72

H

Hausarzt 102
 Heilpraktiker 107
 Hemmung, reziproke 84
 Herzrasen 12, 32, 44, 170
 Herzschlag, erhöhter 28
 Hilfe, professionelle 96
 Hippocampus 66
 Hormone 26
 Hundephobie 50
 Hyperventilation 93
 Hypophyse 67
 Hypothalamus 29, 66

I, J

Ich 42, 46

Impuls, (bio)elektrischer 62
Insidon 155
 Interview,
 diagnostisches 110
 Introversion 70
 Johanniskraut 166

K

Katastrophengedanken 55
 Kava-Kava 166
 Kohlendioxid 94
 Komorbidität (Mitkrank-
 heiten) 114
 Konditionierung 48
 –, operante 51
 Konfrontation 127
 Kopfschmerzen 10
 Kortex, präfrontaler 66
 Kortisol 67
 Kribbeln in Mundregion 94

L

Labilität, emotionale 70
 Lebensgeschichte 110
 Lebensqualität 10
 Leidensdruck 38
 Leistungsminderung 10
Lyrica 164

M

Magenschmerzen 10
 Mandelkern 66, 74
 MAO-Hemmer 159
 Medikamente 142
 Medikamentensucht 10
 Meditation 87, 133
 Metaanalyse 150
 Mindfulness Based Stress
 Reduction (MBSR) 134

Moclobemid 159
 – unerwünschte Wirkun-
 gen 214
 Modelllernen 52, 132
 Moro-Reflex 25
 Mundtrockenheit 32

N

Nebenwirkungen siehe Wir-
 kungen, unerwünschte
 Nervensystem 61
 –, autonomes 68
 Nervenzellen 62
 Neurobiologie 41, 61, 73
 Neuronenverbund 62
 Noradrenalin 64

O

Offenheit 70
 Opipramol 155
 – unerwünschte Wirkun-
 gen 212

P

Panikattacke 35, 179
 – richtig atmen bei 94
 Panikstörung 57, 117, 170
 – Behandlung 182
 – Medikamente 184
 Parasympathikus 68
 Paroxetin 157
 Personalisieren 54
 Phobie, soziale 117, 174,
 193
 – Behandlung 197
 Phobie, spezifische 117,
 172, 188
 – Behandlung 189
 Phobische Störungen 118

Pregabalin 164, 165
 – unerwünschte Wirkungen 216
 Progressive Muskelentspannung 84
 Prüfungsangst 35
 Psychiater 105
 Psychoanalyse 42
 Psychodynamik 43, 136
 Psychoedukation 78
 Psychologen 106
 Psychotherapeuten 106
 – Beziehung zu 146
 Psychotherapie 123
 – , psychodynamische 42, 135

R

Reaktionsgeneralisierung 51
 Realangst 44
 Reflex 26
 Reiz, konditionierter/unkonditionierter 48
 Rezeptor 152

S

S3-Leitlinie 121
 SAS-Test (SAS = Self-Rating-Anxiety-Scale) 13
 Schwarz-Weiß-Malerei 54
 Schwindel 10, 32, 44, 170
 Schwitzen 32
 Selbstbehandlung, unangeleitete 81
 Selbstbeschreibungsverfahren 111
 Selbstdiagnose 170
 Selbsthilfe 77
 – bei generalisierter Angststörung 208

– bei Panikstörung 185
 – bei sozialen Phobien 200
 – bei spezifischen Phobien 193
 – Bewegung 92
 – Entspannungsübungen 84
 – im Notfall 93
 Selbsthilfegruppen 82
 – im Internet 83
 Selbsthilfeliteratur 81
 Serotonin-Wiederaufnahmehemmer 64
 – , selektive (SSRI) 156
 – unerwünschte Wirkungen 213
Seroxat 157
 Sertralin 157
 Sheehan-Test 218
 Sorgen 16, 30
 Spinnenphobie 59
 Sport 92
 State siehe Zustandsangst
 Stathmin 73
 Stoffwechsel 68
 Stress 74
 Stressreaktion 67
 Sympathikus 68
 Symptome 112
 – , körperliche 16
 Synapsen 62

T

Test für Angststörungen 14
 Therapie, psychodynamische 192
 Therapieerfolg 142
 Tiefenpsychologie 43, 48
 Trait siehe Eigenschaftsangst
 Traumatisierungen 47
Trevilor 160

U

Übergeneralisierung 54
 Über-Ich 42
 Übertragung 137
 Umstrukturierung, kognitive 132
 Urängste 30

V

Venlafaxin 160
 – unerwünschte Wirkungen 214
 Vererbung 73
 Verhaltenspsychologie 48
 Verhaltenstherapie 126
 – , kognitive 52
 Vermeidungsstrategien 187
 Vermeidungsverhalten 51
 Vulnerabilität 74

W, Z

Wirkungen, unerwünschte 210
 Zittern 94
Zoloft 157
 Zustandsangst 71
 Zwillinge 72