

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch	1
Was ist Angst?	2
Angstsymptome	2
Angststörungen	4
Phobien	5
Soziale Phobie	8
Agoraphobie	12
Generalisierte Angststörung	15
Panikstörung	19
Hypochondrie	27
Entstehung der Angst	28
Biologisch	29
Kognitiv	31
Mein Leben mit der Angst	32
Erfahrungen anderer Ängstlicher	34
Die Angst bewältigen	39
Entspannungstechniken	42
Traumreisen	53
Die Ballonfahrt	54
Raus aus der Angst mit der Ruhepyramide	58
Achtsamer im Alltag	59
Das Sorgenkarussell beenden	68
Klassische Therapieansätze	86
Kognitive Verhaltenstherapie	87
Tiefenpsychologische Methoden und Psychoanalyse	90

Medikamente zur Behandlung von Angststörungen	90
Fakten und Statistiken.....	92
Angst, ein seltenes Phänomen?.....	95
Angstfrei? Los geht's.....	100
Jetzt liegt es an Ihnen.....	100
Kurz und knapp: raus aus der Angst.....	100
Machen Sie jetzt den Selbsttest – Angstfragebogen.....	102
Fragebogen Angststörung Teil 1: Fragen Panikstörung.....	103
Fragebogen Angststörung Teil 2: Fragen generalisierte Angststörung	105
Fragebogen Angststörung Teil 3: Fragen Agoraphobie	107
Angstfragebogen Teil 4: Fragen soziale Phobie	109
Was tun mit dem Ergebnis?.....	112
Quellen.....	114