

Inhalt

Zum Geleit

Franz Löffler, Präsident des Bayerischen Bezirkstags	7
--	---

Einführung

<i>Was ist Angst – und wann wird sie krankhaft?</i>	
<i>Allgemeines zu Angst und Angsterkrankungen</i>	
Peter Zwanzger, Angela Städele	11

I. Über die Angst – Von der Emotion zur Krankheit

<i>Gesichter der Angst – Klassifikation der Angststörungen</i>	
Jürgen Hoyer	15
<i>Angst – Was ist vererbt? Welchen Einfluss hat die Umwelt?</i>	
Angelika Erhardt	23

II. Ängste erfolgreich bekämpfen – Therapie nach Leitlinien

<i>Wie werden Ängste heute behandelt?</i>	
<i>Einführung in die Therapie von Angsterkrankungen</i>	
Peter Zwanzger	35
<i>Psychotherapie bei Angsterkrankungen –</i>	
<i>Analoge versus digitale Behandlungsmöglichkeiten</i>	
Andreas Schuld	39
<i>Psychopharmakotherapie bei Angsterkrankungen –</i>	
<i>State of the Art und Perspektiven</i>	
Borwin Bandelow	48

III. Besondere Ansätze und Perspektiven in der Therapie

<i>Achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren bei Ängsten</i>	
Thomas Kraus	55
<i>Körperliche Aktivität und Sport gegen Angst</i>	
Jens Plag	70

<i>Angst-Selbsthilfe 2023 – Wie steht es beim Thema Angststörungen um die „vierte Säule des Gesundheitswesens“?</i>	
Christian Zottl	83
<i>Angststörung – Die Angehörigen leiden mit</i>	
Karl Heinz Möhrmann	90
<i>Lachen gegen die Angst</i>	
Cornelia Leisch	100
Beiträgerinnen und Beiträger	109
Bildungswerk Irsee	111