

# Inhaltsübersicht

Vorwort	9
Einleitung	11
<b>I Grundlagen</b>	
1 Angst: eine hilfreiche Emotion	16
2 Die Angst-/Stress-Reaktion und ihre Folgen	18
3 Epigenetische und genetische Einflussfaktoren	20
4 Warum ist Angst so schwer zu beeinflussen?	22
5 Angst als Bedrohung oder Herausforderung	25
6 Traumatherapeutische Aspekte im Umgang mit Angst	27
<b>II II Umgang mit Angst in der psychotherapeutischen Praxis</b>	
7 Leitlinienorientierte Empfehlungen zur Behandlung von Angststörungen	32
8 Transdiagnostische Ansätze	36
9 Angst und Resilienz	42
10 Ressourcenorientierte Interventionen	55
11 Traumatherapeutische Ansätze und Interventionen für den Umgang mit Angst	87
12 Angst bei lebensbedrohlichen Erkrankungen	100
13 Resilienzorientierte Reflexion der psychotherapeutischen Tätigkeit	112
<b>Anhang</b>	
Literatur	118
Sachwortverzeichnis	123

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
<b>I Grundlagen</b>	
<b>1 Angst: eine hilfreiche Emotion</b>	16
<b>2 Die Angst-/Stress-Reaktion und ihre Folgen</b>	18
<b>3 Epigenetische und genetische Einflussfaktoren</b>	20
<b>4 Warum ist Angst so schwer zu beeinflussen?</b>	22
<b>5 Angst als Bedrohung oder Herausforderung</b>	25
<b>6 Traumatherapeutische Aspekte im Umgang mit Angst</b>	27
<b>II Umgang mit Angst in der psychotherapeutischen Praxis</b>	
<b>7 Leitlinienorientierte Empfehlungen zur Behandlung von Angststörungen</b>	32
7.1 Kognitive Verhaltenstherapie	33
7.2 Psychodynamische Therapieverfahren	34
<b>8 Transdiagnostische Ansätze</b>	36
8.1 Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)	36
8.2 Schematherapie	38
8.3 Emotionsfokussierte Therapie (EFT)	39
8.4 Metakognitive Therapie	40
<b>9 Angst und Resilienz</b>	42
9.1 Das Konzept der Resilienz im Umgang mit Angst	42
9.2 Resilienzorientierte psychologische Konzepte	44
9.3 Das TRUST-Konzept zur Resilienzstärkung	47
9.4 Das Resilienz-Stressbewältigungsmodell	50
9.5 Der Resilienzkreis der Angst	51

<b>10</b>	<b>Ressourcenorientierte Interventionen</b>	<b>55</b>
10.1	Ressourcenorientierung von Anfang an	55
10.2	Psychoedukation: neurobiologische Mechanismen	59
10.3	Die Kraft von Entspannung und Imagination	61
10.4	TRUST-Interventionen zur Angstbewältigung und Ressourcenstärkung	65
10.4.1	Die Technik der Bilateralen Stimulation (BLS)	65
10.4.2	KRISEN-ABC	68
10.4.3	TRUST-Protokoll	74
10.4.4	TRUST-Ressourcenteam	78
10.4.5	Body Scan zur Neuorientierung im Umgang mit Angst	82
10.4.6	RESILIENZ-Schatzkiste	85
10.4.7	TRUST-Resilienzfragebogen (RF-15)	85
<b>11</b>	<b>Traumatherapeutische Ansätze und Interventionen für den Umgang mit Angst</b>	<b>87</b>
11.1	Spezifische Interventionen zur Stärkung der Affektregulation	88
11.2	Traumabearbeitung mit Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	90
11.3	Kreative Angstkonfrontation mit Conflict Imagination Painting and Bilateral Stimulation (CIPBS)	92
11.4	Mitgeföhls- und Ressourcenorientierte Traumabearbeitung mit Psychodynamisch Imaginativer Traumatherapie (PITT)	97
11.5	Alternative Bewältigungsbilder anregen mit Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy (IRRT)	97
11.6	Körpererinnerungen integrieren mit Somatic Experiencing (SE)	98
<b>12</b>	<b>Angst bei lebensbedrohlichen Erkrankungen</b>	<b>100</b>
12.1	Umgang mit Progredienzangst	101
12.2	Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie als Rahmen für kreative Interventionen	104
12.3	Achtsamkeitsbasierte Interventionen	106
12.4	Interventionen der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)	109
12.5	Interventionen der Würdezentrierten Therapie	110
<b>13</b>	<b>Resilienzorientierte Reflexion der psychotherapeutischen Tätigkeit</b>	<b>112</b>
13.1	Umgang mit akuten Krisensituationen in der Therapiesitzung	112
13.2	Psychohygiene und Burnoutprophylaxe	113
13.3	Impulse aus der Kunst für den Umgang mit Angst	115
<b>Anhang</b>		
	Literatur	118
	Sachwortverzeichnis	123