

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einleitung</b> .....	1
2	<b>Zum Verständnis von Angst</b> .....	7
2.1	<b>Angst ist lebensnotwendig</b> .....	8
2.2	<b>Angst ohne wirkliche Gefahr</b> .....	9
2.2.1	<b>Was sind Panikattacken, Panikstörung und Agoraphobie?</b> .....	9
2.2.2	<b>Weitere Angststörungen</b> .....	14
2.2.3	<b>Die drei Ebenen des Angsterlebens</b> .....	19
2.2.4	<b>Der Teufelskreis der Angst</b> .....	28
2.3	<b>Weitere Bedingungen der Angst</b> .....	31
2.3.1	<b>Angeborene Sensibilität für Angst und erworbene Angstbereitschaft</b> .....	31
2.3.2	<b>Gesellschaftlicher Rahmen</b> .....	38
2.3.3	<b>Angeborene und erworbene körperliche Empfindlichkeiten</b> .....	46
2.3.4	<b>Stress – Ein »psycho-neuro-endokrino-immunologisches« Zusammenspiel</b> .....	52
2.4	<b>Zusammenfassung</b> .....	57
3	<b>Bewältigung der Angst</b> .....	61
3.1	<b>Überblick über die Vorgehensweise zur Angstbewältigung</b> .....	62
3.2	<b>Einfluss auf das Angstgeschehen</b> .....	65
3.2.1	<b>Genaue Beobachtung der Angst</b> .....	65
3.2.2	<b>Vom Bedürfnis nach Erklärung der Angstentwicklung</b> .....	68
3.2.3	<b>Gedankliche Verzerrungen zurechtrücken</b> .....	69
3.2.4	<b>Konfrontation: Selbstständig, graduell mit kleinen Schritten in die Angst hinein</b> .....	71
3.2.5	<b>Konzentrationslenkung: In Panikattacken eingreifen statt passiv bleiben</b> .....	80
3.2.6	<b>Weiterhin Selbsthilfe oder Fremdhilfe?</b> .....	87
3.3	<b>Einfluss auf die Lebensführung</b> .....	91
3.3.1	<b>Den Tag und die Woche vernünftig gestalten</b> .....	91
3.3.2	<b>Gesundheitstraining</b> .....	92
3.3.3	<b>Stressoren erkennen und beeinflussen</b> .....	98
3.3.4	<b>Spannungen in der Beziehung zu Bezugspersonen während der Angstbewältigung</b> .....	109
3.3.5	<b>Persönliche Zukunftsplanung</b> .....	112
3.4	<b>Vorbeugen gegen Rückfälle und abschließende Bewertung der Angstbewältigung</b> .....	113
4	<b>Materialien</b> .....	117
4.1	<b>Liste der körperlichen Symptome bei Panik mit Erläuterungen</b> .....	118
4.2	<b>Denkfehler bei Angst und wie Sie sich dagegen schützen können</b> .....	121
4.3	<b>Was Sie noch über Medikamente wissen sollten</b> .....	123

4.4	<b>Zusammenhang zwischen allergisch bedingter Kreislaufreaktion und Panikbereitschaft</b> .....	126
4.5	<b>Progressive Muskelentspannung</b> .....	131
4.6	<b>Hinweise für Angehörige von Angstpatienten</b> .....	134
4.7	<b>Angst-Selbsthilfeorganisationen</b> .....	138
	<b>Literatur für Personen mit Panik und Agoraphobie und ihre Angehörigen</b> .....	141
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	143