

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	11
Vorwort	13
1 Was ist Angst?	17
1.1 Angst ist ein normales Gefühl	17
1.2 Angst zeigt sich unterschiedlich	17
1.3 Angst hat verschiedene Gründe	18
1.4 Warum entwickeln Menschen Angst?	19
1.5 Wie verläuft eine Stressreaktion?	24
1.6 Wie äußert sich Angst?	29
2 Welche Angststörungen gibt es?	33
2.1 Wann wird Angst zur Krankheit?	33
2.2 Welches sind die häufigsten Angststörungen?	34
2.3 Welche spezifischen Formen der Angststörung gibt es?	34
2.3.1 Panikstörung	35
2.3.2 Phobische Störungen: Agoraphobie, soziale Phobie, spezifische Phobie	36
2.3.3 Generalisierte Angststörung	41
3 Ursachen und aufrechterhaltende Bedingungen von Angststörungen	43
3.1 Wie entstehen Angststörungen?	43
3.2 Neurobiologie der Angst	44
3.3 Fehlsteuerungen bei der Stressreaktion	46
3.4 Teufelskreis der Angst	48
3.5 Was kann geschehen, wenn ich nichts unternehme?	50
4 Wie gelingt Selbsthilfe bei Angststörungen?	53
4.1 Anleitung zur Selbsthilfe	54
4.2 Wie wirkt sich regelmäßiges Üben auf die Angstintensität aus?	58

4.3	Planung und Durchführung von Übungen	
	zur Angstbewältigung	60
4.3.1	Angsthierarchie erstellen	60
4.3.2	Übungsvorschläge	61
4.3.3	Worauf Sie bei der Planung von Übungen achten sollten	62
4.3.4	Wiederholung und Ausdehnung der Übungen	65
4.3.5	Regelmäßige Mahlzeiten und genügend Trinken	66
4.3.6	Skala zur Einschätzung der Angstintensität	67
4.3.7	Bewältigung schwieriger Situationen beim Üben und Umgang mit Rückschlägen	68
4.3.8	Umgang mit Panikattacken «aus heiterem Himmel»	70
4.4	Andere Problembereiche	72
4.5	Ziele erreichen	74
5	Häufig gestellte Fragen von Betroffenen	79
5.1	Kann ich nicht doch ohnmächtig werden, während ich eine Angstattacke habe?	79
5.2	Hält mein Herz Angstattacken mit Herzrasen und Blutdruckanstieg überhaupt aus?	80
5.3	Warum bekomme ich körperliche Symptome und Ängste in stressfreien Zeiten?	80
5.4	Wenn ich ein Antidepressivum absetze, kommt dann die Angst wieder?	81
5.5	Darf ich aktiv Sport treiben?	81
5.6	Ich empfinde eigentlich weniger Angst, sondern vor allem Schwindel – bin ich körperlich krank?	82
5.7	Wie sollen sich meine Angehörigen verhalten?	82
5.8	Ist meine Angst nicht vielleicht doch körperlich verursacht?	83
5.9	Welche Therapie hilft ganz sicher, damit meine Ängste weggehen?	84
5.10	Kann ich dadurch, dass ich Panik habe, verrückt werden?	84
5.11	Was bedeutet Hyperventilation? Und was kann ich dagegen tun?	85
6	Informationen für Angehörige	87
6.1	Einfluss von Angst auf das Leben anderer	87
6.2	Hilfestellung durch und für Angehörige	88

7	Behandlungsmöglichkeiten von Angststörungen	91
7.1	Kognitive Verhaltenstherapie	92
7.1.1	Beginn der Therapie: Die Verhaltensanalyse	92
7.1.2	Die Expositionstherapie	92
7.1.3	Kognitive Verfahren	94
7.1.4	Entspannungsverfahren	94
7.1.5	Bearbeitung von Hintergrundproblemen	94
7.2	Medikamentöse Behandlung	95
7.2.1	Antidepressiva	96
7.2.2	Kalziumkanalblocker (Antikonvulsiva)	97
7.2.3	Beruhigungsmittel (Benzodiazepine)	98
7.2.4	Neuroleptika	98
7.2.5	Betablocker	98
7.2.6	Pflanzliche Präparate	99
7.3	Wann und wie sollte ein Antidepressivum wieder abgesetzt werden?	100
8	Progressive Muskelentspannung	103
8.1	Warum progressive Muskelentspannung?	104
8.2	Was müssen Sie beim Üben berücksichtigen?	105
8.3	Wie laufen die Übungen ab?	106
8.4	Übungsanleitung für die Langform (15 Minuten)	107
8.5	Übungsanleitung für die Kurzform (7 Minuten)	110
8.6	Das Ruhebild	112
8.6.1	Wie entwickle ich mein Ruhebild?	112
8.6.2	Übungsanleitung für das Ruhebild (3 Minuten)	113
8.7	Protokolle zur progressiven Muskelentspannung	113
8.8	Häufige Fragen bei der progressiven Muskelentspannung	114
8.8.1	Muss ich die Augen bei der progressiven Muskelentspannung schließen?	114
8.8.2	Woran merke ich, dass ich entspannt bin?	114
8.8.3	Ich habe keine Veränderungen gespürt! Soll ich dennoch mit dem Üben weitermachen?	114
8.8.4	Ich bekam während der Übung Angst. Woher kommt das und was kann ich dagegen tun?	115
8.8.5	Ich bekam während oder nach der Übung Schmerzen – was kann ich dagegen tun?	116

8.8.6	Wie schaffe ich es, mich besser zu konzentrieren und nicht so leicht ablenken zu lassen?	117
8.8.7	Was hilft mir dabei, den Übungsablauf besser im Kopf zu behalten?	117
8.8.8	Warum beginnt man mit der dominanten Hand?	118
8.8.9	Kann ich nicht gleich die Kurzform üben?	118
8.8.10	Wie kann ich das Verfahren in der Öffentlichkeit anwenden?	118
8.8.11	Ich schlafe beim Üben ein – ist das gut, weil es zeigt, dass ich mich entspannt habe?	119
8.8.12	Wie lange muss die progressive Muskelentspannung geübt werden?	119
9	Achtsamkeit	121
10	Selbsthilfeangebote	127
10.1	Selbsthilfegruppen	127
10.2	Selbsthilfeangebote im Internet	131
10.3	Bibliotherapie	131
11	Literaturempfehlungen und nützliche Adressen	133
11.1	Literaturempfehlungen	133
11.2	Nützliche Adressen	136
11.2.1	Selbsthilfegruppen	136
11.2.2	Weitere Internetadressen mit Informationen zu Angststörungen und Selbsthilfemöglichkeiten	139
11.2.3	Informationen zum Erlernen von Achtsamkeit	139
11.2.4	Adressen für Angehörige von Menschen mit einer Angsterkrankung	140
Anhang:	Arbeitsblätter	141
	Übersicht der Arbeitsblätter und Protokollbogen	142
	Über die AutorInnen	153
	Sachregister	155