# Was möchte dieses Buch?

Mit diesem Buch wollen wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, zu Expertinnen und Experten für sich selbst machen. Sicher wissen Sie aus eigener leidvoller Erfahrung schon viel über die Beschwerden und Einschränkungen, die Sie durch Ihre Ängste erfahren. Verlassen Sie nur noch selten Ihre Wohnung aus Angst vor Panikattacken? Haben Sie Angst, unter Menschen zu sein und die Kontrolle über sich und Ihren Körper zu verlieren? Kennen Sie die Angst vor der Angst? Haben Sie manchmal Angst, verrückt zu werden? Fühlen Sie sich durch die Ängste so belastet, dass Sie unter Depressionen leiden?

Wir möchten, dass Sie sich und Ihre Ängste besser verstehen können, wieder mehr Kontrolle über Ihre Ängste bekommen. Gefühle von Kontrollverlust, Ohnmacht, Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit sind für uns Menschen ganz schwer auszuhalten. Solange man der Angst wenig entgegensetzen kann, werden solche Gefühle eher immer stärker. Wir wollen Sie darin unterstützen, Einfluss auf Ihre Ängste zu nehmen. Nicht mehr die Angst soll Ihr Leben kontrollieren, sondern Sie sollen lernen, die Angst zu kontrollieren.

Die Zusammenhänge sind ganz schön kompliziert und natürlich bei jedem Menschen anders. Trotzdem gibt es viele Gemeinsamkeiten, wie Betroffene denken, fühlen und körperlich reagieren. Wir wollen Ihnen verschiedene Ausprägungen und Gemeinsamkeiten von Angsterkrankungen vorstellen, sodass Sie Ihrer Angst einen Namen geben und Diagnosen besser einordnen können. Damit wird die Angst weniger diffus und kann entsprechend der Symptomatik eingeordnet werden. Wir möchten, dass Sie körperliche Reaktionen verstehen und wieder Vertrauen in Ihren Körper entwickeln können. Wir werden auf die Erkenntnisse der Hirnforschung eingehen und auf die Möglichkeiten, Einfluss auf das „Angstgedächtnis“ zu nehmen.

Die Übungen, die wir Ihnen vorschlagen, beschäftigen sich natürlich auch mit den angstbesetzten Situationen, die Sie bisher eher vermeiden. Wir wollen Sie aber nicht nur beim Angstkonfrontationstraining unterstützen, sondern Sie gleichzeitig einladen, besser für sich zu sorgen,



aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag

wieder genießen zu können und Ihre Kraftquellen und Fähigkeiten zu entdecken und zu aktivieren. Es geht nämlich nicht nur um die Beschäftigung mit den Störungen, sondern auch um die Mobilisierung von Stärken, den sogenannten Ressourcen. Diese wurden in der Psychotherapie – aber auch in der Pädagogik – viel zu lange vernachlässigt. Vertrauen in sich und andere sowie das Vertrauen in die eigenen Einflussmöglichkeiten sind der Angst direkt entgegengesetzt.

Wir laden Sie an vielen Stellen des Buches zu konkreten Beobachtungen, zu kleineren Experimenten und zu einem gestuften Bewältigungsprogramm ein. Sie erfahren auch, in welchen Fällen professionelle Hilfe notwendig und was dabei zu beachten ist. Die in diesem Buch vorgeschlagenen Beobachtungen und Erprobungen können eine parallel stattfindende Psychotherapie sinnvoll ergänzen, sodass Ihnen der Selbsthilfe-Coach auch begleitend zu einer Therapie helfen kann.

An einigen Stellen schildern wir konkrete Krankheits- und Behandlungsverläufe, die aus unserer eigenen psychotherapeutischen Arbeit stammen. Diese werden allerdings so verkürzt und an einigen Stellen verändert dargestellt, dass die Anonymität der Betroffenen in jedem Fall gewahrt bleibt.

An dieser Stelle wollen wir ausdrücklich unseren vielen Klientinnen und Klienten danken. Ihre Erfahrungen, Berichte, Rückmeldungen, Erfolge und Misserfolge haben unser Wissen über die Symptomatik entscheidend geprägt und ermöglicht, dass wir unsere eigene therapeutische Qualität weiterentwickeln konnten und in diesem Buch Anregungen geben können. Aus diesem Grund ist dieses Buch unseren Klientinnen und Klienten in Dankbarkeit gewidmet.

In diesem Sinne freuen wir uns über Rückmeldungen, Anregungen und Anmerkungen zu diesem Buch.

Frühjahr 2012

Dr. Cornelia Dehner-Rau
Prof. Dr. Harald Rau



aus: Dehner-Rau u.a., Ängste verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830466345) © 2012 Trias Verlag