Register

A
Achtsamkeitsübungen 111
Adrenalin 44, 46
Agoraphobie 10, 21
– Türme 86
– Vermeidungsverhalten 18
Alkohol 32
Alltagsaktivitäten 100
Alpträume 100
Angst
– Aufrechterhaltung 19
– Auslöser 22
Angstanfälle 15, 17, 65
Angstattacke, Ablauf 39
Angst, Auslöser 40
Angsterkrankung 13
– Depressionen 32
– Folgen 32
– Merkmale 15
Angstgedächtnis 26, 39, 50, 87
Angstgedanken 39
Angst, körperliche Wahrnehmung 48
Angstkurve 89
Angstliste 84
Angstnetzwerk 49
Angstprogramm 41
Angstschweiß 44
Angst, sich stellen 48
Angstsituation 40
Angststörung 21
– Agoraphobie 21
– Panik 22
– Symptome 27
Angstsymptome 50
– körperliche 17
– Selbsttest 16
Angstübungen
– Fehler 74
– Regeln 88
Angst vor der Angst 10, 19
Antidepressiva 69
Atembeschwerden 17
Ausdauer, körperliche 102
Ausdauersport 103
Autofahren 14
Autonomie-Abhängigkeits-Konflikt 66

B
Bauchatmung 82, 112
Bedrohung, reale 14, 63
Beklemmungsgefühl 17
Benzodiazepine 70
Bewegung 102
Beziehung
– eingehen 48
– Erfahrungen 41
– Muster 66
– Schutz 93
Bindungserfahrungen 94
Brustatmung 82

C
Checking-Verhalten 31
Cortisol 46

D
Denken, Regeln 114
Depersonalisation 20
Depressionen 32
Derealisation 20
Drogen 36
Durchschlafstörung 99

E
Eigeninitiative 63
Einschlafschwierigkeiten 27
Einschlafstörung 99
Entspannung 27, 75, 96
Entzugssymptome 36
Exposition 72
Expositionstraining 60

F
Fallbeispiele 9
Fehlverhalten 65
Flooding 71
Flugangst 30

G
Gedanken, hilfreiche 40
Gedankenkreisen 22
Gedanken, negative 32
Gedankliche Symptome 19
Gefahren, reale 13
Genussfähigkeit 104
Genussverhalten 33
Gewöhnung 74
Grübeln 106

H
Herzinfarkt 14
Herzklopfen 17, 22
Herzrasen 52
Herzschlagwahrnehmung 57
Hilflosigkeit 33
Hyperventilation 83
Hypochondrie 30

I
Imagination 107

K
Klaustrophobie 30
Kloßgefühl 27
kognitive Verhaltenstherapie 65
Kontrollverlust 6, 18, 20, 21, 22, 23, 26
Konzentrationsschwierigkeiten 27
Konzentrationsstörungen 22
Körpervorgänge 57

L
Lebensereignisse, schwerwiegende 23
Lebensgeschichte 67
Lebenslinien 56
Leeregefühl 27
Leid, subjektives 15

M
Medikamente 69
Missempfindungen 17
Mitgefühl 107
Mundtrockenheit 17
Muskelverspannungen 27

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

N
Nähe-Distanz-Konflikt 66
Nervensystem, autonomes 43
Noradrenalin 44, 46, 70

P
Panik 22
– Attacke 12
– Denkinhalte 24
– mit/ohne Agoraphobie 23
Panikstörung 22, 39, 62
Persönlichkeitsstörung 27
Phobie
– soziale 13, 23, 26
– spezifische 30
Prinzip der kleinen Schritte 34, 99, 111
Prioritäten 110
Psychoanalyse 67
Psychotherapie 13, 62, 64, 93
– integrative 67
– tiefenpsychologisch fundierte 66

R
Reizbarkeit 27
Reizgeneralisierung 51
Ressourcen 98
Ressourcenorientierung 54
Rückzug 13, 39, 110
Ruhelosigkeit 27

S
Schlaf 99
Schluckbeschwerden 27
Schonungsverhalten 33
Schüchternheit 26
Schutz 93
– Beziehungen 93
– Tagesstruktur 95
– Zeitpläne 95
Schutzreaktion 18
Schweißausbruch 17
Schwindel 17, 22, 82
Schwitzen 22, 23, 41
Selbstbewusstsein 11
Selbstfürsorge 75, 98, 110
Selbstheilung 63
Selbsthilfe 102
Selbsthilfe-Coach 71, 76
Selbsthilfemaßnahmen 61
Selbstkommentierungen 19, 88
Selbstkontrolle 112
Selbstmanagement 114
Selbstmordgefahr 24
Selbststeuerung 112
Selbsttest
– Einschränkungen durch Ängste 16
– körperliche Symptome 17
– soziale Phobie 28
Selbstunsicherheit 30
Selbstvorwürfe 106
Selbstwerterleben 33
Selbstwirksamkeit 19, 36, 109
Selbstwirksamkeitserwartung 20, 44
Serotonin 70
Sicherheitsbedürfnis 55
Sorgen 106
soziale Phobie 13, 26
– Selbsttest 28
Sozialer Übungsmangel 26
Soziales Netz 18, 37, 94, 110
Spinnen 21, 30
Spontanverlauf 62
Sportprogramm 104
Stabilisierung 54
Stabilität, psychische 92
Steuerung der Gedanken 114
Stress 22
Stresshormone 46
Stressreaktion 43
– kontrollierte 44
– körperliche 43
Suchterkrankungen 36
Symptomreduktion 79

T
Tagesablauf 96
Teufelskreis 23, 24, 58
Therapie
– ambulant 68
– stationär 68
Think
– Behavior 114
– flexible 115
– Future 115
– positive 114
– small steps 115
– Solution 114
Totstellreflex 42
Trauer 35

U
Übelkeit 12, 17, 70
Überforderungssituationen 20
Übung
– Angstkurve 89
– Angstliste 85
– Beziehungserfahrungen 95
– Fehler vermeiden 74
– Gedanken erkennen 54
– Genussfähigkeit 104
– Grübeln 106
– hilfreiche Gedanken 40
– Imagination 107
– körperliche Wahrnehmung 49
– Lebenslinien 56
– Mitgefühl 107
– Neuerungen 108
– Ressourcen stärken 100
– Schlaf 99
– Schwindel provozieren 83
– Selbstbeobachtung 111
– selbst- oder fremdbestimmt? 97
– Selbstwirksamkeit 109
– Sport 104
– Tagesablauf 96
– Turm besteigen 87
– Überraschung 106
– Veränderung 79
– Vermeidung 80
– Verzeihen 113
– Wichtigkeit 96
– Wiederholen 91
– Zunkunft 76, 77, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 90
Übungsprogramm 71
Ungeplante Situationen 106

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

V
Verhalten
– pro-aktiv 96
Verhaltenstherapie 65
Verkehrsmittel 21
Vermeidungsstrategien 75
Vermeidungsverhalten 13, 15, 18, 35, 80
Verzeihen 112

W
Wahrnehmungsübung 60, 111
Wut 35

Z
Zahnarzt 30
Ziele 34
Zittern 17, 23

SERVICE

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag
E-Mail-Leserservice: heike.schmid@medizinverlage.de
Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711-8931-748

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