6 **Was möchte dieses Buch?**

8 **Angst hat viele Gesichter**

9 **Formen der Angst**

9 Wie erleben Betroffene ihre Ängste?

13 Wann ist Angst krankhaft?

15 Merkmale einer Angsterkrankung

21 **Die einzelnen Angststörungen**

21 Agoraphobie – Angst vor großen Plätzen

22 Panikstörung – Angst aus heiterem Himmel

26 Soziale Phobie – Angst vor sozialen Situationen

27 Angst als ständiger Begleiter

27 Ängstlich-vermeidende Persönlichkeit(sstörung)

30 Spezifische Ängste, z. B. Flugangst

30 Hypochondrie und krankheitsbezogene Ängste

32 **Mögliche Folgen einer Angsterkrankung**

32 Depressionen bei Ängsten

35 Auswirkungen auf eine Beziehung

36 „Betäubung“ mit Suchtmitteln

38 **Wie entstehen Ängste?**

39 **Ablauf einer Angstattacke**

39 Die Angstgedanken verselbstständigen sich

41 Beziehungserfahrungen spielen eine Rolle

41 Unser biologisches Angstprogramm

43 Körperliche Stressreaktionen

48 **Die eigene Angst kennen lernen**

48 Sich der Angst stellen

49 Wie entsteht ein Angstnetzwerk?

Ängste verstehen

Die Angst vor einer giftigen Schlange ist überlebenswichtig, die Angst vor einem engen Raum kann im Alltag aber sehr hinderlich sein. Übertriebene Ängste und die daraus resultierenden Probleme zu erkennen und zu verstehen, sind die ersten Schritte zu ihrer Bewältigung.

55 Belastende Lebenserfahrungen

57 Wahrnehmung der Körpervorgänge

61 **Ängste überwinden**

62 **Sich helfen und helfen lassen**

62 Der erste Schritt

64 Formen der Psychotherapie

68 An wen wende ich mich?

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

61

Ängste überwinden

Der Selbsthilfe-Coach leitet Sie mithilfe von acht Übungen an, sich Ihrer Ängste bewusster zu werden, um sie letztendlich zu überwinden und auf diese Weise wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Die eigenen Ressourcen als Kraftquellen nutzen zu können, stabilisiert Sie im Alltag und ermöglicht Ihnen, erfüllter im Hier und Jetzt zu leben.

SPECIAL

16 **Selbsttest: Angst und Angstsymptome**
28 **Selbsttest: Leide ich unter einer sozialen Phobie?**
50 **Das „Angstgedächtnis“**
76 **Ihr Selbsthilfe-Coach in 8 Schritten**

69 **Die Rolle von Medikamenten**
69 Antidepressiva
70 Benzodiazepine
71 **Der Selbsthilfe-Coach – Ängste schrittweise bewältigen**
71 So funktionieren die Übungen
74 Welche Fehler können passieren?

92 **Psychische Stabilität finden**
93 **Was bietet langfristig Schutz vor Angst?**
93 Tragfähige Beziehungen bieten Sicherheit
95 Eine Tagesstruktur und Zeitpläne geben Halt
98 **Erkennen und nutzen Sie Ihre Ressourcen**
98 Kommen Sie wieder zu Kräften
100 Alltagsaktivitäten geben Ihnen Halt
102 Steigern Sie Ihre körperliche Ausdauer
104 Steigern Sie Ihre Genussfähigkeit
105 Leben Sie im Hier und Jetzt
106 Lernen Sie, mit Sorgen umzugehen
108 Verlassen Sie das „innere Gefängnis“
109 Steigern Sie die Selbstwirksamkeit
110 Sorgen Sie für ein soziales Netz
110 Setzen Sie die richtigen Prioritäten
112 Verzeihen Sie und lassen Sie Schwieriges hinter sich
114 Eine kleine Anleitung zur Steuerung der Gedanken
116 **Zitierte und empfohlene Literatur**
116 **Hilfreiche Internetseiten**
117 **Register**

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