

Stefan Leidig / Ingrid Glomp

Nur keine Panik!

Ängste verstehen und überwinden

Kösel

Inhalt

Einleitung.....	9
Körperliche und seelische Grundlager der Ängste	15
Wie unser Körper auf Gefahr reagiert: Die Bereit- stellungsreaktion	20
Zwei Seelen –nicht nur in unserer Brust: Das autonome Nervensystem	25
<i>Auf die Plätze. fertig. los: Der Sympathikus.....</i>	<i>26</i>
<i>In der Ruhe liegt die Kraft: Der Parasympathikus</i>	<i>28</i>
<i>Parasympathische Angstanfälle.....</i>	<i>30</i>
Die Aufgaben des Gehirns bei Angstreaktionen .	33
<i>Die menschliche Dreifaltigkeit: Die Gehirnstruktur.....</i>	<i>34</i>
<i>Woher wir wissen. wann etwas nicht stimmt:</i>	
<i>Die Aktivierung.....</i>	<i>37</i>
<i>Jede Bereitstellungsreaktion hat ein Ende: Die</i>	
<i>Habituation.....</i>	<i>38</i>
<i>Denken und Aktivierung</i>	<i>40</i>
„Um Himmels willen –nein!!!<Das Vermeidungs- verhalten	43
Von der Bedrohung zur Herausforderung: Die Angst weggedacht und weggehandelt	46

Wenn Angst zur Krankheit wird	51
Die sechs Formen der Angst	54
Das S-R-K-Schema	61
Todesängste aus dem Nichts: Die Panikstörung	64
<i>Die Krankheitsgeschichte</i>	65
<i>Wie die Beschwerden im Einzelnen aussehen</i>	68
<i>Exkurs: Hyperventilation</i>	72
<i>Der Behandlungsverlauf</i>	76
Draußen ist feindliches Gebiet: Die Agoraphobie....	81
<i>Die Krankheitsgeschichte</i>	81
<i>Wie die Beschwerden im Einzelnen aussehen</i>	85
<i>Der Behandlungsverlauf</i>	92
<i>Exkurs: Ungefährliche körperliche Symptome</i>	102
<i>>>Günstige Bedingungen für Angstanfälle</i>	103
»Ich versage bestimmt wieder«: Die Soziale Phobie	105
<i>Die Krankheitsgeschichte</i>	106
<i>Wie die Beschwerden im Einzelnen aussehen</i>	108
<i>Der Behandlungsverlauf</i>	113
Auch Goethe kannte sie: Die Spezifische Phobie ...	124
<i>Exkurs: Die Konfrontation</i>	126
<i>Die Krankheitsgeschichte</i>	128
<i>Wie die Beschwerden im Einzelnen aussehen</i>	129
<i>Der Behandlungsverlauf</i>	132
Gefahren lauern überall: Die Generalisierte Angststörung	135

<i>Wie die Beschwerden im Einzelnen aussehen</i>	135
<i>Therapeutische Möglichkeiten</i>	139
Vom Grauen verfolgt: Die Posttraumatische Belastungsstörung	145
<i>Therapeutische Möglichkeiten</i>	147
Aufrechterhaltende Bedingungen: Was im Alltag Ängste auslöst	156
<i>Berufliche Faktoren: Mobbing durch den Chef</i>	157
<i>Familiäre Belastungen: Der krebskranke Vater</i>	158
<i>Nicht immer ist der Alltagsstress schuld: Wenn der Schock tief sitzt</i>	161
Rückfälle: Wenn alles wieder von vorne beginnt	162
Die medikamentöse Behandlung von Ängsten	173
<i>Grundsätzliches</i>	174
<i>Welche Medikamente wirksam sind</i>	176
Anhang	179
<i>Erklärung der Fachausdrücke</i>	179
<i>Unterstützungsangebote</i>	180
<i>Weiterführende Literatur</i>	180
<i>Literaturverzeichnis</i>	180