

Andrea-Anna Cavelius

# Angst und Panikattacken überwinden

Das Selbsthilfe-Programm

-y



**MIDENA**

# Inhalt

8 Vorwort

## 10 Angst und Panik - 10 Ursachen, Symptome, Auslöser

10 Existenzangst - im Angesicht der Endlichkeit

11 Angst als Triebfeder

12 Angst als Warnmechanismus

13 Vom Sinn der Angst

13 Kampf oder Flucht

15 Die Stellvertreterfunktion der Angst

18 Auslöser der Angst

19 Natürliche und technisierte Umwelt

20 Krankheiten und gesundheitsgefährdende Stoffe

21 Traumatische Erlebnisse

22 Familienstrukturen

22 Partnerkonstellationen

24 Gesellschaftliche Dissoziation

25 Angst - Spiegel der Persönlichkeit

25 Ängste sind individuell verschieden

26 Die ängstliche Persönlichkeit

28 Angst als Lebenschance

30 Das körperliche Angsterleben

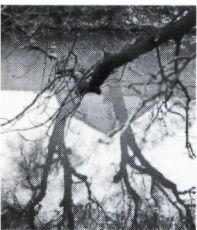
30 Alarmzeichen

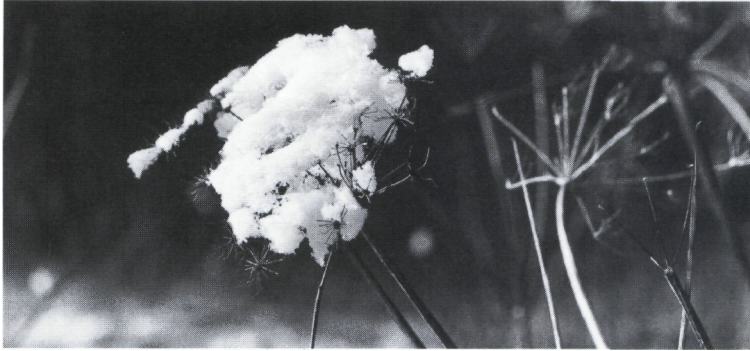
31 Die Rolle des vegetativen Nervensystems

36 Formen der Angst

36 Vorstufen

Selbstbewußtsein  
hilft Ängste be-  
siegen, denn  
Selbstbewußtsein  
>edeutet Verwur-  
zelung mit dem  
Leben und mit  
sich selbst.





Angst entsteht aus mangelndem Selbstverständnis: erst wenn das klar erkannt wird, kann der Kampf gegen die Angst gewonnen werden.

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Von der Sorge zur Angst | 37 |
| Konkrete Befürchtungen  | 37 |
| Angst und Wut           | 38 |
| Angststörungen          | 41 |
| Die Panikattacke        | 42 |
| Angstneurosen           | 44 |
| Phobien                 | 47 |
| Endogene Psychose       | 47 |

## Angstbedingte Krankheiten 48

|  |    |
|--|----|
| Die Entstehung psychosomatischer Krankheiten     | 48 |
| Eine Erkenntnis der Psychoanalyse                | 49 |
| Defizite in der Kindheit                         | 49 |
| Die Entlastungsfunktion körperlicher Krankheiten | 49 |
| Angst aus psychosomatischer Sicht                | 50 |
| Scheuklappen...                                  | 50 |
| ... und Fehldiagnosen                            | 50 |
| Verstärkende Wirkung                             | 51 |
| Die wichtigsten Erkrankungen                     | 52 |
| Vegetative Dystonie                              | 52 |
| Bronchialasthma                                  | 54 |

Ein Weg aus der  
Angst ist das  
Ruhen in seiner  
Mitte.

- 55 Magen- und Darmstörungen
- 57 Unterzucker (Hypoglykämie)
- 58 Hyperventilationssyndrom

## 62 j Bewältigung I von Angst und ! Panik

- 62 | Das Erlebnis der Angst
- 63 ! Grenzen setzen
- 64 i Flankierende Maßnahmen
- 70 i Angst vor der Umwelt  
| (Phobie)
- 72 i Höhenangst
- 74 j Flugangst
- 76 | Angst vor geschlossenen Räumen  
| (Klaustrophobie)
- 80 | Angst vor weiten Räumen  
i (Agoraphobie)
- 81 | Lebensbedrohliche Panikattacken
- 84 | Angst vor anderen Menschen  
i (soziale Phobie)
- 88 j Angst vor dem Arzt
- 93 | Angst vor Tieren und Insekten
- 95 | Angst vor Krankheiten
- 97 | Angst vor der Bewährung
- 99 | Angst vor der Schule
- 103 i Angst vor Prüfungen
- 106 | Ängste im Berufsleben
- 109 | Angst vor dem sexuellen Versagen  
i (Potenzangst)



|  |            |
|--|------------|
| <b>Entspannungstübungen -<br/>Helfer gegen die Angst</b> | <b>110</b> |
| Die Wirkung von Entspannungsübungen                      | 110        |
| Ganzheitlichkeit zurückgewinnen                          | HO         |
| Reaktionsmuster verändern                                | 111        |
| Grundvertrauen entwickeln                                | 112        |
| <b>Atemübungen</b>                                       | <b>113</b> |
| Falsches Atmen   | 113        |
| Richtiges Atmen  | 114        |
| <b>Der Yoga-Zyklus</b>                                   | <b>117</b> |
| Seelenkräfte sammeln, den Geist zügeln                   | 117        |
| Der Sonnengruß   | 124        |
| Frisch und locker in den Tag                             | 125        |
| <b>Meditation</b>  | <b>127</b> |
| Warum Meditation heilsam ist                             | 127        |
| Sensibilisierte Wahrnehmung                              | 127        |
| Veränderungen im Körper                                  | 127        |
| <b>Mandala-Malen</b>                                     | <b>129</b> |
| Geborgenheit und Kraft finden                            | 130        |
| <b>Aromatherapie</b>                                     | <b>131</b> |
| Ängste mit Wohlgeruch besänftigen                        | 132        |
| <b>Entspannt und ohne Angstträume schlafen</b>           | <b>136</b> |
| Wenn Ängste sich ins Unterbewusstsein schleichen         | 136        |
| Wie Sie mit Traumängsten fertig werden                   | 137        |
| <b>Adressen</b>  | <b>141</b> |
| Über dieses Buch   | 142        |
| Weiterführende Literatur                                 | 142        |
| Register   | 143        |