

Isaac Marks

Ängste

Verstehen und bewältigen

Herausgegeben von Patrizia Winter

Springer-Verlag
Berlin Heidelberg New York
London Paris Tokyo
Hong Kong Barcelona
Budapest

Inhaltsverzeichnis

1 Normale und abnorme Angst	1
Was ist Angst?.....	1
Wann ist Angst nützlich?.....	5
»Bin ich normal? Brauche ich Hilfe?«.....	9
Das Spektrum der Angst	11
Historische Beschreibung von Angstzuständen	24
2 Normale Ängste und Angstzustände.....	27
Natürliche menschliche Ängste.....	28
Normale Ängste bei Kindern.....	30
Häufig vorkommende Ängste bei Kindern und Erwachsenen.....	34
3 Normale Reaktionen auf Todes-und Unglücksfälle.....	39
Angst vor dem Tod.....	39
Trauerreaktionen.....	42
Katastrophen und Unglücksfälle.....	55
Anhaltende extreme Belastung.....	59
Zusammenfassung.....	60

4 Depressive Störungen und Angsterkrankungen.....	63
Ursachen nervöser Spannung.....	65
Depressive Störungen.....	66
Angsterkrankungen.....	61
Zusammenfassung.....	16
5 Agoraphobien.....	78
Was ist eine Agoraphobie?.....	79
Behandlung von Agoraphobien.....	95
Zusammenfassung.....	99
6 Soziale Phobien und Krankheitsphobien.....	101
Soziale Phobien.....	101
Behandlung von sozialen Ängsten.....	110
Krankheitsphobien.....	115
Behandlung von Krankheitsphobien und Sorgen über die äußere Erscheinung.....	120
Zusammenfassung.....	125
7 Spezifische Phobien.....	127
Tierphobien.....	127
Behandlung einer Taubenphobie.....	132
Andere spezifische Phobien.....	133
Zusammenfassung.....	146
8 Phobien bei Kindern.....	148
Schulphobien.....	151
Behandlung von Phobien im Kindesalter.....	154
Erziehung zum Umgang mit der Angst.....	155
Zusammenfassung.....	157

Wissenschaftliche Belege zur Wirksamkeit der Verhaltenstherapie.....	290
Selbsthilfegruppen.....	292
Weiterführende Literatur.....	294

9 Zwangsstörungen.....	159
Perfektionistische Persönlichkeit und Zwangsstörung.....	160
Durch Zwangsstörungen verursachte Qualen.....	161
Die Behandlung von Zwangsstörungen.....	169
Zusammenfassung.....	177
10 Sexuelle Ängste.....	179
Sexuelle Aufklärung und Einstellung.....	180
Eifersucht.....	181
Verschiedene sexuelle Probleme.....	182
Behandlung sexueller Ängste.....	185
Zusammenfassung.....	192
11 Die Behandlung von Angst.....	194
Psychologische Hilfen.....	195
Verhaltenstherapie:	
Konfrontation mit dem Angstauslöser.....	197
Formen der Konfrontationstherapie.....	207
Streßimmunisierung.....	218
Abreaktive Methoden.....	230
Entspannungsmethoden.....	231
Medikamentöse und physikalische Behandlung.....	234
Zusammenfassung.....	242
12 Wie kann ich mir selbst helfen?... 	245
Kann mir eine Verhaltenstherapie helfen?	
10 Testfragen.....	246
Behandlungsstrategie: 5 Schritte.....	256
Besondere Taktiken für spezifische Probleme.....	276
Beispiele von Selbsthilfe.....	280