

Gerhard Stöcker

Wieder Lust am Leben finden

Wege aus der Angst

Unter Mitarbeit von Monika Harrer

Pattloch

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Ein Jahrhundert der Angst?	15
Angst - in Zahlen	17
Angst - was ist das?	18
Angst und Furcht	19
Angststörung	21
Angst - psychiatrisch betrachtet	28
Wie kann sich Angst auswirken?	30
Angst - was dabei in unserem Körper vorgeht	32
Angst - psychologisch betrachtet	37
Der psychoanalytische Ansatz	37
Lern- und verhaltenstheoretische Modelle	38
Kognitive Ansätze	38
Kann jeder phobisch reagieren?	39
Gesichter der Angst	43
Einfache Phobien	44
Angst vor Tieren (Zoophobie)	47
Angst vor Höhe (Akrophobie)	49
Angst vor geschlossenen Räumen (Klaustrophobie) und Fahrstuhlängst	51
Angst vor dem Fliegen (Aviophobie)	52
Angst vor Blut und Verletzungen	55
Angst vor Krankheiten	56
Angst vor Umweltgiften (Ökophobie)	58
Soziale Ängste	60
Leistungs- und Schulangst	61
Angst am Arbeitsplatz	75

Inhalt

Angst vor Situationen und Örtlichkeiten (Agoraphobie)	81
Panikattacken	85
Generalisiertes Angstsyndrom	87
Wege aus der Angst	89
Psychotherapie	91
Gesprächspsychotherapie	92
Klassische Psychoanalyse	92
Gestalttherapie	93
Verhaltenstherapie	93
Kognitive Verhaltenstherapie	96
Behandlung mit Medikamenten	100
Benzodiazepine	101
Antidepressiva	102
Neuroleptika	103
Betablocker	103
Entspannungstechniken	104
Autogenes Training	105
Progressive Muskelentspannung	112
Biofeedback	113
Atemtechniken	114
„Ich hatte Angst - und wie!“	117
So besiegte Marion in der Therapie ihre Angst vor Spinnen	118
Marions persönliche Angstgeschichte	119
Marion faßt ihre Angst im Erstgespräch in Worte	123
Marion und ihr Therapeut erstellen eine Angsthierarchie	129
Marion lernt, sich zu entspannen	130
Marion freut sich über Fortschritte	131
Marions Enttäuschung über den ersten Rückschritt	133
„Das ganz normale Leben“	134

Hilfe zur Selbsthilfe137
So lernen Sie Ihre Angst einschätzen - ein Angstfragebogen139
Das können Sie selbst gegen Ihre Angst tun141
Mehr Selbstsicherheit durch Training141
Systematische Desensibilisierung147
Checklisten als „Erste Hilfe“ gegen die Angst150
Ablenkungsmanöver mit Hilfe der Sinne152
Zehn Tips für ein Selbstgespräch zur Angstbewältigung154
Mit weniger Streß der Angst den Nährboden entziehen156
Wo bekommt man Hilfe?159
Institutionen160
Beratungsstellen161
Klinikambulanzen und Fachkliniken162
Psychotherapeutische Behandlung169
Adressen von Selbsthilfegruppen170
Glossar173