

Andre Marchand / Andree Letarte

Keine Panik mehr

Selbsttherapie bei Panikattacken

Aus dem Französischen von Christoph Maier

Herder

Freiburg • Basel • Wien

4SS,

Inhalt

Danksagung	11
Einleitung	13

I. Verstehen Sie Ihre Ängste

1. Die Welt der Phobien	19
Was ist eine Phobie?	20
a) Angst...?	20
b) ... oder Phobie?	22
Die verschiedenen Arten von Phobien	24
a) Die einfachen Phobien	25
b) Die komplexen Phobien	26
Soziale Phobie	27
Panikstörung mit Agoraphobie - diagnostische Kriterien	28
Die Panikstörung mit Agoraphobie: ein häufiges Pro- blem	35
Zusammenfassung	36
2. Wie und warum Panikstörungen entstehen	38
Eine sehr spezielle Phobie	38
Mehrere Ursachen	39
Was sich unserem Einfluß entzieht - die Prädisposi- tionen	39
a) Sensibilität	39
b) Familiärer Einfluß	40
c) Charaktereigenschaften	41

Die Geschichte von Liesa	41
Wieso es plötzlich zur Panik kommt - die auslösen- den Faktoren.	42
a) Traumata.	43
b) Psychosoziale Streßauslöser.	43
c) Chronische Streßauslöser.	44
Wodurch die Panikreaktionen gefördert werden - die begünstigenden Faktoren.	44
a) Die Panikattacken selbst	45
b) Die kognitiven Faktoren und das Vermeidungsver- halten.	45
c) Sekundäre Verstärker.	47
d) Chronische Streßauslöser.	48
Das Zusammenspiel der einzelnen Faktoren - wie eine Kettenreaktion.	48
a) Zwei Schaubilder.	48
b) Beispiel 1: Überbehütet in Kindheit und Jugend	52
c) Beispiel 2: Keine Panikattacken mehr auf Kosten der Lebensqualität	53
Zusammenfassung.	54

3. Wie Sie die Bedingungen und Ursachen für Ihre Phobie selbst herausfinden.

Die ärztliche Beurteilung Ihrer Phobie.	56
Die eigene Beurteilung Ihrer Phobie.	57
a) Was bedeutet es, sich selbst einzuschätzen?	58
b) Welche Faktoren sollten Sie dabei berücksichtigen?	59
Die Abgrenzung organisch bedingter Symptome von Angstsymptomen	60
Übung 1.	60
Prädispositionen.	60
Übung 2	61
Auslösende Faktoren.	62
Übung 3.	62

Übung 4	62
Begünstigende Faktoren	64
a) Die Panikattacken selbst	64
Übung 5.	66
Übung 6.	66
b) Die irrealen Ängste und negativen Vorahnungen	66
Übung 7.	70
c) Das Vermeidungsverhalten	71
Übung 8.	73
Übung 9.	75
d) Die sekundären Verstärker.	77
Übung 10.	78
e) Die chronischen Stressauslöser.	78
Übung 11.	78
Schätzen Sie Ihre Bereitschaft zur Selbstveränderung ein	79
Übung 12.	80
Zusammenfassung.	81

II. Überwinden Sie Ihre Ängste

4. Die Panikattacken und das Vermeidungsverhalten bewältigen	85
Wo die Behandlung ansetzen kann.	85
Die panische Angst und ihre Folgen einmal realistisch betrachten.	86
a) Die Angst vor einem Herzanfall	87
b) Die Angst zu ersticken	88
c) Die Angst, ohnmächtig zu werden.	88
d) Die Angst vor Schwindelgefühlen	89
e) Die Angst, weiche Knie zu bekommen.	89
f) Die Angst, verrückt zu werden.	90
g) Die Angst, die Selbstkontrolle zu verlieren	90

Übung 13.	91
Sich mit der Panik auseinandersetzen.	92
a) Die eigenen Empfindungen annehmen.	92
b) Mit dem Übertreiben aufhören.	93
c) Sich auf die Gegenwart konzentrieren.	93
d) Warten, daß die Angst nachläßt	93
e) Den Angstsituationen nicht ausweichen.	93
Angstbewältigung statt Flucht	94
a) Die schrittweise Konfrontierung mit den Angstsi- tuationen.	95
Übung 14.	97
b) Die richtige Einstellung entwickeln.	101
Zusammenfassung	106

5. Die Gefühls- und Vorstellungswelt neu gestalten und die Rolle der Psychopharmaka einschätzen. 107

Anders mit sich umgehen.	107
a) Sich konstruktiv ablenken.	108
Übung 15.	109
b) Alte durch neue Denkvorstellungen ersetzen . . .	110
Übung 16.	110
Übung 17.	111
Übung 18.	111
Das Beispiel von Julia	112
c) Sich positiv motivieren.	115
Übung 19.	117
d) Und was ist mit der Strategie, positiv zu denken?	117
Atemübungen helfen die Körperreaktionen regulie- ren: Nicht mehr hyperventilieren.	119
a) Wie die normale Atmung funktioniert	119
b) Was bei Hyperventilation passiert	120
c) Wie Sie richtig atmen lernen.	122
Übung 20.	122

Die Desensibilisierung: Abbau Ihrer Angst- und Panikgefühle durch Simulation.124
a) Wie funktioniert die Desensibilisierung?125
b) Wie Sie geeignete Übungssituationen herausfinden126
Übung 21.131
c) Mit der Desensibilisierung beginnen.131
Übung 22.134
d) Die Desensibilisierung im Alltag üben.135
Übung 23.137
e) Was tun, wenn Sie weiterhin in Panik geraten?139
Übung 24.140
f) Die Desensibilisierung in angstauslösenden Situationen üben.141
Übung 25.141
Fragen zur Medikation und Wissenswertes über Psychopharmaka141
a) Tranquilizer (insbesondere Benzodiazepine)142
Schwache und mittelstarke Tranquilizer.143
Hochpotente Tranquilizer.144
b) Antidepressiva146
c) Betablocker.147
d) Wenn Sie keine Medikamente nehmen.149
e) Wenn Sie bereits Medikamente nehmen.150
f) Welchen Personen können Medikamente helfen?152
g) Wann mit der Medikation aufhören?152
Was tun, wenn es für Sie schwierig wird?155
Zusammenfassung156

6. Die Stabilisierung der neuen Lebenseinstellung 158

Eine neue Lebenseinstellung.158
Sich entspannen lernen.159
a) Die progressive Muskelentspannung (nach Jacobson).159
b) Die passive Entspannung164

c) Sich in Alltagssituationen entspannen (partielle Entspannung)164
d) Die Visualisierung165
Selbstvertrauen zurückgewinnen.165
a) Probleme lösen.166
Die Party von Johannes: Beispiel für eine gute Problembewältigung.168
b) Sich mitteilen und sich selbst annehmen171
c) Entscheidungen treffen und Risiken eingehen171
Die Panikstörung mit Agoraphobie als ein Ganzes - eine systemische Betrachtung.173
a) Wie kann die nächste Umgebung helfen?175
b) Wann soll ich mit meiner Behandlung aufhören?176
Wenn Probleme auftauchen - das Scheitern der Selbsttherapie.177
Selbsthilfegruppen.179
a) Was sind Selbsthilfegruppen?179
b) Selbsthilfegruppen bei Panikstörung mit Agoraphobie.181
c) Soll man in eine Selbsthilfegruppe gehen?181
d) Die weitere Entwicklung von Selbsthilfegruppen182
Zusammenfassung und Ausblick.183
 Nützliche Adressen.185