

Bettina und Hans-Ulrich Wilms

Meine Angst – eine Krankheit?

BALANCE ratgeber



159.132

Was dieser Ratgeber leisten kann – und was nicht 7

Angst ist nicht gleich Angst 13

Angsterleben: typische Angstauslöser 24

Ist Ihre Angst eine Krankheit? 37

Woher kommt die Angst und was lässt sie wachsen? 53

Was Sie tun können 63

Was Therapeuten tun können 79

Was Ihre Angehörigen tun können 93

Keine Angst vor der Angst 98

**Quellen und Weiterführendes
aus Literatur und Internet** 102