

Christophe Andre

Alles über Angst

**Wie Ängste entstehen
und wie man sie überwinden kann**

Aus dem Französischen von
Ingeborg Schmutte, Maria Buchwald
und Andrea Alvermann

Kreuz

Inhalt

Einleitung	7
1 Normale Ängste und pathologische Ängste	9
2 Woher kommen Ängste und Phobien?	27
3 Die Mechanismen von Ängsten und Phobien	56
4 Der Angst entgegenzutreten: erste Zugangswege	81
5 Wissenswertes zur Behandlung von Phobien	112
6 Ängste und Phobien: ein Gruppenporträt	131
7 »Einfache« Ängste und Phobien: vor Tieren, vor dem Fliegen, vor Blut und vor Wasser	135
8 Soziale Ängste und Phobien	169
9 Die Angst vor der Angst: Angstattacken, Panikanfälle und Agoraphobie	221
10 Und viele weitere Ängste	258
Schlussbemerkung	283
Anmerkungen	285