

Sigrun Schmidt-Traub

Angst bewältigen

Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie – Den Rückfall vermeiden – Fallbeispiele und konkrete Tipps

5., vollständig überarbeitete Auflage

Mit 4 Abbildungen

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Zum Verständnis von Angst	7
2.1	Angst ist lebensnotwendig	8
2.2	Angst ohne wirkliche Gefahr	9
2.2.1	Was sind Panikattacken, Panikstörung und Agoraphobie?	9
2.2.2	Weitere Angststörungen	14
2.2.3	Die drei Ebenen des Angsterlebens	19
2.2.4	Der Teufelskreis der Angst	28
2.3	Weitere Bedingungen der Angst	31
2.3.1	Angeborene Sensibilität für Angst und erworbene Angstbereitschaft	31
2.3.2	Gesellschaftlicher Rahmen	38
2.3.3	Angeborene und erworbene körperliche Empfindlichkeiten	46
2.3.4	Stress – Ein »psycho-neuro-endokrino-immunologisches« Zusammenspiel	52
2.4	Zusammenfassung	57
3	Bewältigung der Angst	61
3.1	Überblick über die Vorgehensweise zur Angstbewältigung	62
3.2	Einfluss auf das Angstgeschehen	65
3.2.1	Genaue Beobachtung der Angst	65
3.2.2	Vom Bedürfnis nach Erklärung der Angstentwicklung	68
3.2.3	Gedankliche Verzerrungen zurechtrücken	69
3.2.4	Konfrontation: Selbstständig, graduell mit kleinen Schritten in die Angst hinein	71
3.2.5	Konzentrationslenkung: In Panikattacken eingreifen statt passiv bleiben	80
3.2.6	Weiterhin Selbsthilfe oder Fremdhilfe?	87
3.3	Einfluss auf die Lebensführung	91
3.3.1	Den Tag und die Woche vernünftig gestalten	91
3.3.2	Gesundheitstraining	92
3.3.3	Stressoren erkennen und beeinflussen	98
3.3.4	Spannungen in der Beziehung zu Bezugspersonen während der Angstbewältigung	109
3.3.5	Persönliche Zukunftsplanung	112
3.4	Vorbeugen gegen Rückfälle und abschließende Bewertung der Angstbewältigung	113
4	Materialien	117
4.1	Liste der körperlichen Symptome bei Panik mit Erläuterungen	118
4.2	Denkfehler bei Angst und wie Sie sich dagegen schützen können	121
4.3	Was Sie noch über Medikamente wissen sollten	123

4.4	Zusammenhang zwischen allergisch bedingter Kreislaufreaktion und Panikbereitschaft.....	126
4.5	Progressive Muskelentspannung.....	131
4.6	Hinweise für Angehörige von Angstpatienten.....	134
4.7	Angst-Selbsthilfeorganisationen.....	138
	Literatur für Personen mit Panik und Agoraphobie und ihre Angehörigen.....	141
	Stichwortverzeichnis.....	143