

Dietmar Hansch

Angst selbst bewältigen

Das Praxisbuch

Die Synergie-Methode – entwickelt
aus der aktuellen Angstforschung

KNAUR 
MENSSANA

Inhalt

Hilfe und Selbsthilfe bei Panik, Phobien und generalisierter Angst	9
Warum Selbsthilfe-Bücher?	10
Warum gerade dieses Selbsthilfe-Buch?	11
Wie umgehen mit diesem Buch?	13

Teil 1: Angsterkrankungen im Überblick

1 Angst und Gehirn	17
Vier Gesichter der Angst: Panikstörung, Agoraphobie, soziale Phobie und generalisierte Angststörung	17
Angstantrieb: der evolutionäre Sinn von Furcht	19
Das heiÙe, emotionale Selbst (Ebene 1)	24
Das kühle, vernünftige Ich (Ebene 2)	29
Selbst und Ich – wie Ross und Reiter	40
Drei Lern- und Verinnerlichungsstufen im Selbst: Denken/Wissen, Konditionierung und Gewöhnung	47
2 Die Ursachen von Angsterkrankungen	52
Nicht eine Ursache, sondern viele!	52
Dispositionen: Gene und frühe Verletzungen	56
Wegbereiter und Auslöser: Dauerstress und der berühmte letzte Tropfen	59
Eskalations- und Chronifizierungsmechanismen auf drei Stufen	60
Ursachen 2. Ordnung – Mangel an Selbstkompetenz und Ressourcen	63

3 Sofortmaßnahmen – Was immer und schnell hilft	66
Entlastung	66
Stressmanagement: klären und Entscheidungen treffen	68
Reframing: förderliche Sichtweisen für wiederkehrende Belastungen.	70
Deeskalieren mit taktischer Akzeptanz und paradoxe Intention	72
Den Worst Case akzeptieren, um Blockierungen und Verkrampfungen zu lösen	77
Auch Achtsamkeit wirkt deeskalierend	79
Entspannungsverfahren: Lippenbremsatmung.	82
Was noch wichtig ist: Ressourcenaktivierung und nachhaltige Balance	84
4 Spezielle Anti-Angst-Maßnahmen im Überblick	86
Stufe 1: Anti-Angst-Wissen verinnerlichen und deeskalieren lernen	86
Stufe 2: Umkonditionieren mit Imaginationsübungen.	88
Stufe 3: Konfrontation und Desensibilisierung	90
Noch mal ein Blick aufs Ganze: die 2e3s-Synergie-Methode	92
Anti-Angst-Grundhaltungen: Akzeptanz, Vertrauen, Offensive	97
Use your Brain to shape your Brain – das Geheimnis nachhaltigen Therapieerfolgs	100
Teil 2: Selbsthilfe bei den wichtigsten Angsterkrankungen	
5 Panikstörung	105
Initialphase: die erste Panikattacke.	107
Die Symptome der Panikattacke	115
Konditionierungsphase: Krankheits- und Erwartungsängste schärfen die Bombe	127
Rückzugsphase: Vermeidung, Agoraphobie und Depression	134
Medizinische Abklärung: Steckt nicht doch eine körperliche Erkrankung dahinter?	138
Selbsthilfe bei Panikstörung: Wissensarbeit, paradoxe Techniken (Stufe 1).	143

Umdenken: mit Reframing und paradoxen Techniken gegen die Eskalation	164
Konditionierungsarbeit: das Angstnetz auflösen (Stufe 2)	178
Konfrontationsbehandlung: sich wieder daran gewöhnen (Stufe 3)	189
Praxisphasen: die Angstbombe Schritt für Schritt entschärfen	197
6 Agoraphobie	205
Was Platzangst ist und wie sie entsteht	205
Wie Platzangst eskaliert und sich ausbreitet	209
Welche Formen Platzangst annehmen kann	216
Die Platzangst wieder loswerden – Wissensarbeit (Stufe 1) . . .	221
Das Situationserleben umkonditionieren (Stufe 2)	231
Systematische, gestufte Konfrontation (Stufe 3)	237
7 Soziale Phobie	249
Angst vor kritischer Beurteilung – die Sozialphobie	249
Schäm dich! Setzen! Wie eine Sozialphobie entsteht und sich entwickelt.	253
Soziale Ängste überwinden – was es zu wissen gilt (Stufe 1)	268
Cooler Tagträume (Stufe 2)	306
Ernstere Lustspiele (Stufe 3)	311
8 Generalisierte Angst	318
Krank vor Sorgen – die generalisierte Angststörung (GAS) . . .	318
Sei bloß vorsichtig! Wie eine GAS entsteht und sich entwickelt	325
Generalisierte Ängste eindämmen – was man wissen sollte (Stufe 1)	337
Wissen gegen die Urängste	360
Im Angesicht des Schreckens (Stufen 2 und 3)	406
9 Zwei weiterführende Optionen	421
Frühe Prägungen, Persönlichkeitsakzentuierungen, spezifische Defizite – Dispositionen bearbeiten	421
Aufbau von Selbstkompetenz und Ressourcen – Ursachen 2. Ordnung bearbeiten	424

10 Über Psychotherapeuten, Kliniken und Medikamente	427
Ambulante Therapie	428
Stationäre Therapie	429
Medikamente	430
Wie geht es weiter?	433
Literatur	439
Zitatnachweis	443