

Ängste überwinden

Günter Niklewski
Rose Riecke-Niklewski

Inhalt

11 So kann es nicht weitergehen!

12 Angstgeschichten

15 Erkennen Sie sich wieder?

19 Kurzanleitung für dieses Buch

25 Angst und Angststörung

26 Wir brauchen Angst

37 Aber – wann wird die Angst
zur Angststörung?

45 Die Ursachen der Angst – Erklärungsmodelle

46 Die eine Ursache gibt es nicht

47 Die Tiefenpsychologie der Angst

57 Verhaltens- und lernpsychologische
Modelle

71 Angst und Nervensystem:
Die Neurobiologie der Angst

84 „Ich bin halt so“ – oder:
Die ängstliche Veranlagung

89 Was ist Veranlagung, was ist „erlernt“?



93 Was kann ich selbst gegen meine Angst tun?

94 Die wichtigsten Schritte

94 Aufklärung über die Krankheit: Psychoedukation

101 Entspannung und Beruhigung

106 Selbsthilfe im „Notfall“

109 Die „Zehn goldenen Regeln“ zur Angstbewältigung

111 Wenn Selbsthilfe nicht ausreicht

113 Wohin mit meiner Angst?

114 Erste Anlaufstelle: Der Hausarzt

121 Der Weg zum Spezialisten

137 Vor jeder guten Therapie steht die richtige Diagnose

138 Die drei wichtigen Diagnoseschritte

150 Die unterschiedlichen Angststörungen

154 Angst als Begleitsymptom bei anderen Erkrankungen

155 Angst bei hormonellen Störungen

157 Angst bei neurologischen Erkrankungen

158 Angst bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

159 Angst bei Lungenerkrankungen

160 Angst durch den Konsum bestimmter Substanzen

162 Angst bei Krebserkrankungen

163 Angst und andere psychische Krankheiten



165 Psychotherapie der Angststörungen

166 Die tragende Säule der Behandlung

- 166 Was ist Psychotherapie und wie wirkt sie?
- 167 Das Gespräch – die „Basispsychotherapie“ der Angststörung
- 168 Auf dem Psycho-Markt

169 Die Verhaltenstherapie

- 170 Verlernen
- 176 Lernen
- 178 Ein Werkzeugkasten ...

179 Die psychodynamischen Psychotherapien

- 180 Auf dem Boden der Psychoanalyse
- 182 Die Übertragung
- 184 Halt bieten

187 Weitere Verfahren

- 187 Die personenzentrierte Gesprächspsychotherapie
- 188 Familientherapie
- 189 Gestalttherapie

190 Was vertreibt die Angst am besten?

- 191 Wie lässt sich der Therapieerfolg messen?
- 192 Therapien im „Test“
- 194 Was heißt das nun für mich?
- 195 Der Trend: Störungsspezifisch und schulenübergreifend
- 196 Wie dem auch sei ...
- 197 Deshalb: Die Chemie muss stimmen

199 Die Behandlung mit Medikamenten

200 Welche Rolle spielen Medikamente?

201 Antidepressiva in der Angsttherapie

215 Benzodiazepine

220 Weitere Wirkstoffe

223 Pflanzliche Arzneimittel gegen die Angst?



225 Wie kann ich *meine* Angst überwinden?

226 Welche Form der Angst habe ich?

227 Agoraphobie und Panikstörung

231 So erkennen Sie eine Agoraphobie mit oder ohne Panikstörung

231 Agoraphobie und Panikstörung verstehen

236 Die Behandlung

241 Was kann ich selbst tun?

244 Phobien

245 So erkennen Sie eine spezifische Phobie

248 Die Phobie verstehen: Die Spinne – ein Beispiel

251 Die Behandlung

253 Was kann ich selbst tun?

254 Die soziale Phobie

255 So erkennen Sie eine soziale Phobie

257 Soziale Ängste verstehen

259 Die Behandlung

262 Was kann ich selbst tun?

264 Generalisierte Angststörung – GAS

265 So erkennen Sie eine generalisierte Angststörung

268 Die GAS verstehen

269 Die Behandlung

271 Was kann ich selbst tun?



275 Service

276 Der Sheehan-Test

280 Internetadressen

280 Zum Nach- und Weiterlesen

281 Register

287 Impressum