

Inhalt

Einleitung	9
Was ist Angst?	13
Ab wann wird Angst krankhaft?	17
Der Körper und die Psyche	21
Welche Formen der Angststörung gibt es?	25
Panikstörung (F41.0) und Panikattacken in der Nacht	26
Agoraphobie (F40.0) – die Angst vor weiten Plätzen	29
Generalisierte Angststörung (F41.1)	32
Soziale Phobie (F40.1)	36
Spezialfall: Hypochondrische Störung (F45.2) und Herzangstneurose	39
Angst und Persönlichkeitsstörung	45
Spezifische Phobien (F40.2)	53
Angst vor dem Autofahren, vor Tunneln und Brücken	54
Flugangst	57

Klaustrophobie (»Platzangst«) (F40.2): Die Angst vor engen Räumen	63
Zahnarztphobie	69
Spinnenphobie	73
Spezielle Symptome der Angst	77
Hyperventilation: »Als würde ich ersticken«	77
Angst vor Kontrollverlust: »Ich spring' hier gleich runter!« – »Ich schreie gleich los!«	80
Depersonalisation, Derealisation (F48.1) und Dissoziation (F44): »Als stünde ich neben mir«	82
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS, F43.1)	89
Wenn Beruhigungsversuche beunruhigen	93
Die Rolle der Verwandten	97
Spezielle Ängste von Kindern	101
Das überträgt sich aufs Kind!	101
Fremdeln und Trennungsangst	104
Angst vor lauten Geräuschen, Hunden und mehr	107
Schulangst	110
Psychotherapie	115
Wer hilft?	115
Von der Angst, einen Psychotherapeuten aufzusuchen	118
Verhaltenstherapie oder psychoanalytische Therapie?	120
Ambulante Therapie oder Klinik?	122

Gruppentherapie oder Einzeltherapie?	126
Angst-Selbsthilfegruppen	129
Familientherapie – wann ist sie sinnvoll?	129
Die Wartezeit auf einen Therapieplatz überbrücken	135
Spezielle Therapien	139
Autogenes Training – warum es nicht immer hilft	144
EMDR	146
Klopftechniken	147
Homöopathie und Bachblüten	148
Medikamente – ja oder nein?	151
Welche Medikamente werden bei Angststörungen verordnet?	153
Ermutigende Worte zum Schluss	155
Anhang: Therapeuten- und Kliniksuche	159
Glossar	161
Literatur	167