

Inhalt

Noch ein Angstbuch – warum denn das?	11
--	----

1

Angst – eigentlich ganz normal	17
---	-----------

Eine überlebenswichtige Reaktion	18
Ein Instrument der Vorsorge	19
Wie wir das Fürchten lernen	20
Wenn Pawlows Glöckchen läutet.	21
Was wir uns von anderen abschauen	23
Wie wir Erlerntes verstärken	24
Das Gehirn vernetzt sich	25
Im Zentrum: die Amygdala	29
Angstreaktionen stoppen	31
Wenn Angst zum Problem wird	36
Von der Angst zur Angsterkrankung	37
Wann eine Behandlung empfohlen wird	39

2

Angst hat viele Gesichter	41
--	-----------

Mehr Hilfesuchende	42
Es kann jeden treffen	43
Vielfältige Auswirkungen	44
Angehörige leiden mit	46
Wenn Verständnis fehlt	47

Hilfe aus dem Umfeld	48
Systemische Erkrankungen	51
Die Panikstörung und die Agoraphobie.	54
Wiederkehrende und unerwartete Panikattacken. . .	54
Platzangst	58
Was bedeutet eine Panikstörung mit Agoraphobie für das Umfeld?	66
Die generalisierte Angststörung	71
Eine Spirale aus Sorgen	72
Typische körperliche Symptome	75
Was bedeutet eine generalisierte Angststörung für das Umfeld.	89
Die soziale Angststörung.	95
Ein Teufelskreis aus Angst	96
Von der Kindheit bis ins Berufsleben	98
Verschiedene Erscheinungsformen.	101
Was bedeutet eine soziale Angststörung für das Umfeld?.	108
Spezifische Phobien	113
Was bedeutet eine spezifische Phobie für das Umfeld?	121
Die Trennungsangst.	126
Auch Erwachsene sind betroffen	128
Was bedeutet eine Trennungsangst für das Umfeld?.	136
Selektiver Mutismus	141
Mögliche Folgen von Angststörungen	146
Depression als Folgeerkrankung	146
Der Konsum von Alkohol	148
Die Einnahme von Beruhigungsmitteln	151
Ist Angst immer ein Fall für den Psychiater?	153
Die Schilddrüse	154

Herzerkrankungen.	157
Lungenerkrankungen.	160
Mögliche Folgen körperlicher Vorerkrankungen . . .	161
Drogen als Auslöser.	163
Angst bei psychischen Erkrankungen	165
Psychosen	165
Depressionen.	166
Somatoforme Störung	167
Essstörung.	167
Substanzgebundene Störungen.	168
Kognitive Störungen und Demenzerkrankungen . . .	168

3

Wie Angsterkrankungen entstehen 169

Wenn Stress auf Empfindlichkeit trifft.	170
Psychische Stressoren.	172
Biologische Stressoren	173
Einflüsse der Biologie	174
Das Stresshormon Kortisol	176
Wenn die Herzfrequenz abweicht	179
Noradrenalin messen.	181
Serotonin als Anschieber	182
Die erbliche Komponente	185
Wichtig: Lebensgeschichte und Persönlichkeit.	187
Biografische Aspekte	187
Einfluss der Persönlichkeit.	191
Biologie und Psychologie greifen ineinander	196
Von der Angstreaktion zur Angsterkrankung.	197
Klassische Konditionierung	198

Beobachtungslernen.	199
Operante Konditionierung.	199
Komplexe Lernmodelle	201

4

Angsterkrankungen behandeln 207

Unterschiedliche Ansätze.	208
Wann die Pharmakotherapie sinnvoll ist	209
Individuelle Therapieplanung	211
Die medikamentöse Therapie	213
Antidepressiva auch gegen Angst.	214
Nebenwirkungen beachten	219
Pregabalin bei GAS	225
Wenn die Wirkung ausbleibt	227
Die Möglichkeiten pflanzlicher Mittel.	232
Beruhigungsmittel (Sedativa) nur im Notfall	235
Vorsicht bei Sedativa!	236
Medikamentöse Therapie – unser Fazit	239
Die Psychotherapie	242
Erste Wahl: die kognitive Verhaltenstherapie.	245
Therapiemanuale erleichtern die Behandlung	247
Die Betroffenen informieren	249
In den Teufelskreis einsteigen.	250
Aus dem Teufelskreis aussteigen	252
Bewertungen hinterfragen	254
Mit der Angst konfrontieren	255
Flexibel und offen behandeln	264
Weitere Therapieformen	267
Sport und körperliche Aktivität.	267

Entspannung und Achtsamkeit zur Stressbewältigung	270
Selbsthilfegruppen	271
Homöopathie und Klopfen	271
Neurostimulation	271
Sich selbst helfen – und Unterstützung suchen	272
Stress reduzieren	274
Die Vermeidung vermeiden und mit der Angst konfrontieren.	275
Wie Bezugspersonen helfen können.	276
»Was mir geholfen hat« – Erfahrungsberichte	280
»Keine Angst vor der Panik!«	293
Literatur	294
Quellenverzeichnis	294
Zum Weiterlesen	299
Nützliche Adressen und Links	300
Glossar	303
Register	309