

# Inhalt

## 6 Entstehung von Angst

- 9 Phobien
- 9 Erlernte Hilflosigkeit
- 11 Traumata
- 11 Anonyme Korrekturen
- 15 Verarbeitungsproblem von Reizen
- 18 Auslöser von Traumata erkennen
- 26 Umwelteinflüsse
- 26 Die Sozialisierungsphase
- 30 Pubertät
- 32 Angst aufgrund von Lernerfahrungen
- 35 Lernverhalten von Hunden
- 41 Positiver und negativer Stress
- 45 Neurobiologie der Angst

## 46 Anzeichen von Angst erkennen

- 48 Wie der Körper auf Angst reagiert
- 48 Hormonelle Veränderungen
- 49 Körperhaltung und Mimik
- 51 Lautäußerungen
- 52 Konfliktvermeidungssignale
- 55 Submissives Verhalten von Hunden
- 58 Anzeichen chronischer Angst
- 59 Die fünf „F“
- 60 Flight - Flucht
- 61 Fight - Kampf
- 62 Freeze - Erstarren
- 64 Faint - Ohnmacht
- 65 Fiddle about - Albernheit

## 66 Möglichkeiten der Therapie

- 69 Der Mensch als vertrauensvoller Partner
- 74 Entscheidungen treffen
- 82 Selbstvertrauen durch Beschäftigung
- 88 Verhalten in angstauslösenden Situationen
- 96 Problemanalyse
- 99 Situationsanalyse
- 102 Lerntheorien für das Training
- 104 Trainingsmöglichkeiten
- 110 Konditionierte Entspannung
- 122 Einsatz von Medikamenten
- 125 Faktoren eines Therapieerfolgs

## **132 Aus der Praxis: Häufige Ängste**

- 134 Enzo und seine Angst vor Männern
- 142 Peanut und seine Panik bei Gewitter
- 146 Monty und ein Jahreswechsel mit Folgen
- 150 Sunny und ihre Angst vor dem Staubsauger
- 155 Bella und ihre Angst vor dem Autofahren
- 158 Myszka und ihre Panik in fahrenden Autos
- 161 Reina und ihre Angst vor dem Alleinsein