

- 6 **Angst, lass nach!**
- 9 **Keine Angst vor Angststörungen**
- 10 **Angst: Was ist das? Wofür brauchen wir sie?**
- 13 Unterschiede zwischen Furcht, Angst und Panik
- 13 Unrealistische Ängste
- 16 Angst bei andauernden Belastungen
- 18 **Psychophysiologische Aspekte von Angst**
- 19 Was geschieht im Gehirn?
- 23 Zusammenhänge zwischen Stress und Angst
- 23 Angst vor Blut, Verletzungen und Spritzen
- 26 **Wie wird Angst erlebt?**
- 28 **Leide ich unter einer Angststörung?**
- 30 **Ursachen für Angststörungen**
- 30 Klassische Konditionierung
- 33 Angst durch Modelllernen
- 33 Stress und Traumatisierungen
- 34 Ängstigende Informationen
- 35 Alkohol und andere Drogen
- 36 Medikamente
- 37 Erkrankungen
- 38 Genetik
- 39 Fazit
- 40 **Angststörungen: Wenn Angst zur Dauerqual wird**
- 40 Generalisierte Angststörung (GAS)
- 42 Panikstörung
- 43 Agoraphobie
- 44 Soziale Phobie
- 45 Spezifische Phobien
- 46 Trennungsangststörung
- 48 **Was die Angst aufrechterhält und verschlimmert**
- 48 Vermeidungsverhalten
- 49 Angst vor körperlichen Aktivitäten und Sport
- 51 Angst und Depression: häufig Hand in Hand
- 53 **Angst bewältigen lernen**
- 54 **Wo die Angst ist, ist der Weg**
- 60 **Die Exposition**
- 60 Systematische Desensibilisierung von Angst
- 62 Der schnellere Weg: die Angewandte Entspannung
- 63 Einfach oder schwer anfangen?
- 65 Hinweise der Hirnforschung für die Angsttherapie
- 70 **Angstgedanken erkennen und verändern**
- 71 Woher kommen automatisierte Angstgedanken?

- 72 Positiver, realistischer Denkstil:
Wie das geht
- 74 Mentales Training mit positiven
Vorsätzen
- 78 **Achtsamkeitsbasierte
Angstbewältigung**
- 81 Atemmeditation
- 84 Meditation und Körperreise:
Bodyscan
- 86 Gehmeditation
- 90 **Yoga: Achtsamkeit in der
Bewegung**
- 90 Was lässt sich mit Yoga erreichen?
- 91 Worauf ist beim Üben zu achten?
- 92 Achtsames Stehen
- 94 Der Berg: Verbindung von Erde und
Himmel
- 96 Hand-Fuß-Stellung
- 97 Der Stuhl
- 98 Heldin
- 99 Variation der Heldin
- 100 Der Baum
- 102 Tänzerin
- 104 **Akzeptanz und Befreiung: ACT!**
- 108 Ich habe Angstgedanken, ich bin
sie nicht
- 110 **Progressive Relaxation**
- 111 Erst anspannen –
dann entspannen
- 112 Sport, Spiel – Entspannung
- 112 Übungshaltungen
- 115 Der Übungsablauf
- 117 Progressive Relaxation
in 10 Schritten
- 120 Entspannung und Achtsamkeit
- 124 Differenzielle Entspannung
- 126 **Mentales Training**
- 128 Mentales Training bei Panikattacken
- 131 Mentales Training bei Angststörungen
- 135 Expositionstraining: Wo die Angst ist,
ist der Weg
- 139 **Service**
- 139 Stichwortverzeichnis
- 140 Quellenangaben
- 141 Literatur
- 142 Empfehlungen von Dr. Dietmar Ohm

» Arbeitsblätter

- 27 Fragebogen zur Erfassung der
Angstreaktionen
- 136 Erfassung angstauslösender
Situationen und der jeweiligen
Angststärke
- 137 Arbeitsblatt zur Vor-
und Nachbereitung der
Expositionsübung
- 138 Protokollbogen für
Expositionsübungen und
Verhaltensexperimente
- 138 Protokollbogen zur Erfassung
und Veränderung von
Angstgedanken