

Service

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 37, 78–80, 87, 90, 91, 120, 128
 Achtsamkeitsbasierte Angstbewältigung 78
 Agoraphobie 36, 40, 43, 44, 51, 68, 131
 Akzeptanz- und Commitment-Therapie 7, 104
 Alkohol 28, 35–37, 39
 Amygdala 19, 65, 67, 80, 107
 Angewandte Entspannung 62
 Angst
 – Reaktionen 11
 – Schutzfunktion 6, 13, 16, 28, 107
 – unrealistische 13
 Angstbewältigung 7, 29, 36, 37, 50, 51, 63–68, 75, 80, 121, 125, 128, 130, 131
 Angsterleben 26
 Angstgedanken 22, 28, 51, 70–73, 77, 78, 80, 84, 104–109
 Angsthierarchie 61, 62
 Angstreaktion 19, 21, 31, 33, 34, 56–58, 60
 Angststörung 6, 7, 9, 13, 21, 28–30, 32–36, 38–40, 45–49, 51, 54–56, 58, 64–66, 68–70, 73, 80, 122, 124, 128, 129, 131–133, 135
 Antidepressiva 36, 37
 Atemmeditation 81, 82

B

Bodyscan 84–86, 89, 121, 122, 124

C

Cortex 21
 Defusion 108
 Differentielle Entspannung 124, 125
 Drogen 28, 35, 36, 39

E

Entspannung 60–63, 76, 90, 110–112, 114–116, 118–125, 128, 130–132, 134
 – Arme 118
 – Bauchmuskeln 119
 – Bizeps 118
 – Gesäßmuskeln 120
 – Gesicht 119
 – Hand 118
 – Oberschenkel 120
 – Rückenmuskeln 119
 – Schultern 119
 – Trizeps 118
 – Unterschenkel 120
 Entspannungstraining 60, 64, 76, 80, 112, 116
 Exposition 60, 63, 66–68, 127, 129, 131

F

Flooding 63, 64
 Furcht 11, 13

G

Gehmeditation 86–89
 Generalisierte Angststörung 40, 132
 Genetik 38

H

Habituation 56, 58, 115, 126, 127, 131
 Hippocampus 21
 Hirnforschung 7, 65
 Humor 108
 Hypophyse 21

K

Katastrophisierung 15, 17, 33, 70, 71, 79
 Kleintierangst 13
 Kognitiv Verhaltenstherapie 77, 78, 104
 Konditionierung 30, 31, 38, 39, 48, 49, 56
 Konfrontation 45, 46, 49, 57–60, 62–65, 68, 104, 126, 127, 131, 133

M

Medikamente 36
 Mentales Training 7, 74, 121, 126, 128, 131
 Modelllernen 33, 38, 39, 48

P

Panik 13, 22, 32, 33, 42, 66
 Panikattacke 42, 43, 51, 128, 129
 Panikstörung 36, 40–43
 Parasympathikus 18
 Progressive Relaxation 7, 17, 60–62, 77, 80, 82, 85, 90, 110–112, 116, 117, 120–122, 124, 128, 133, 135
 Psychotherapie 7, 36, 37, 56, 68

R

Reizüberflutung 63, 64, 91
Rücknahme 77, 86

S

Schlafen 122
Sicherheitsverhalten 68
Sozialangst 13
Soziale Phobie 36, 44, 131
Spezifische Phobie 40, 45
Spinnenangst 13, 56
Sport 42, 49–51, 76, 112
Spritzen 23, 45
Stress 23, 29, 33, 34, 39, 48,
60, 80, 90, 91, 121, 125

Sympathikus 18, 19
Systematische Desensibilisie-
rung 7, 60–62

T

Thalamus 20
Trauma 24, 34
Traumatisierung 33, 39, 48
Trennungsangststörung 40, 46,
47, 131

V

Verhaltensexperimente 77
Verhaltenstherapie 56

Vermeidungsverhalten 7, 15, 24,
26, 28, 33, 42, 44, 46, 48, 49,
51, 56, 58, 63, 71, 104, 105,
131, 133
virtuelle Exposition 68

W

Werte 108, 109

Y

Yoga 7, 80, 90, 91

Quellenangaben

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------|--|
| 1 LeDoux, 2015 | 11 Öst & Breitholtz, 2000 | 22 Eifert & Gloster, 2016;
Hayes, Strosahl, Wilson,
2014; Wengenroth, 2008 |
| 2 Hamm, 2012 | 12 Öst, 1988 | 23 Katz, 2020. |
| 3 Öst, 2009 | 13 Pittig et al, 2015 | 24 Jacobson, 1929 |
| 4 Bandelow et al, 2014 | 14 Pittig et al, 2015 | 25 Jacobson, 1934 |
| 5 Stiftung Warentest, 2021 | 15 Diemer, 2021 | 26 Jacobson, 1990 |
| 6 Erhardt, Meier, Deckert,
2020 | 16 Bernhardt, 2017. | 27 Ohm, 2017a, 2017b |
| 7 Domschke, 2014 | 17 Ohm, 2022 | 28 Ohm, 2003 |
| 8 Rupperecht, 2012 | 18 Kabat-Zinn, 2013. | |
| 9 Wolpe, 1977 | 19 Hölzel et al, 2013 | |
| 10 Öst, 2009 | 20 Miller & Kabat-Zinn, 1995 | |
| | 21 Simon et al, 2020 | |