

Stichwortverzeichnis

- 5-http 185
Gegenanzeigen 185
- A**
- Abhängigkeit 123, 124, 125, 130, 135, 182
durch Hilfe 286
- Abhängigkeitsannahme 133, 137
Alternativen 138
- Abhängigkeitsschema 132
- Ablenkung
Gefühle meiden 90
- Achtsamkeit 140
Philosophie 150
Zeitaufwand 150
- Adrenalin 42, 45, 92, 193
- Aerobes Training 315
- Agoraphobie 291
Pandemie 170
- Akrophobie 33
- Aktion 77
- Aktivität
Auswirkungen auf Schlaf 198
Sport 273, 315–316
- Akzeptanz 35, 139, 151, 269
achtsame 35, 139, 150–151
Botschaft 294
fördern 278
Grundlage für Veränderung 293
Nutzen für das Zusammenleben 294
- Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) 81
- Alkohol 52, 182
Angst 61
Schlaf 200
- Alkoholabhängigkeit 336
Gefühle meiden 89
Literatur 337
Alkoholmissbrauch 42, 332
- Alles-oder-nichts-Wort 115
Beispiele 115
Nebenwirkungen 118
- Alternative
Angst auslösende Wörter 119
produktive 139
- Aminosäure 181, 184
- Anerkennung 30, 123, 124, 130, 135
- Anerkennungsannahme 130, 135
Alternativen 135
- Anforderung steigende 68
- Angst
aktive Maßnahmen 223
akzeptieren 140, 151
Alkohol 61
Alltagsleben 28
Angstniveau protokollieren 78
Arztbesuche 30
Behandlungsmöglichkeiten 27
bei Kindern 312
beim Partner feststellen 282
Beitrag zu körperlichen Problemen 57
beobachten 78
berühmte Personen 70
beschreiben 160
Beziehungsprobleme 30
Chemie im Gehirn 306
chronische 57
Diabetes 59
durch Erziehungsstil 310
Entstehung und Ursachen 305
Erwartungen 294
Folgen 28
Gene 67
gesellschaftliche Kosten 30
Gründe 66
Hauptursachen 65
helfen 285
Hilfe suchen 32
Kontrolle 137, 221
Körperempfindungen 31
Kosten 27–29
Kostenübersicht 29
liebvoll akzeptieren 293
Meditation 207
miteinander reden 284
Nahrungsergänzungsmittel 184
Partner 288
Rassismus 255
reden über 284
Risiken bei Nichtbehandlung 32
selbst in Angriff nehmen 35
Selbstmord 28
sich stellen (Kinder) 312
Sport gegen 193
sprechen über 28
Stoffwechsel 29
studieren und beobachten 140
Symptome 27–28
überwinden 77
Urängste 47
versus Phobie 48
Vitaminmangel 184
- Angstattacke
körperliche Reaktionen 31
- Angstauslöser 95
- Angstauslöserwort
Kategorien 114
- Angsterkrankung
generalisierte 40, 165
- Angststörung 33, 37, 135, 336
Alkohol und Drogen 332
Ausfallzeiten 30
bei Kindern 298–299
DSM-5 43
Eltern und Kinder 29
Gefühle zeigen 282
Herausforderungen
bewältigen 249
körperliche Folgen 29

- Medikamente 174
 - Schuldfrage 285
 - Therapieoptionen 81
 - Angststörung, generalisierte
 - Literatur 337
 - Angstsymptom 30, 32, 38, 50, 53
 - Erwachsene 50
 - Herzerkrankungen 63
 - Hormonstörungen 63
 - Hypoglykämie 63
 - Lupus 63
 - Morbus Ménière 63
 - Schilddrüsenüberfunktion 63
 - Angsttagebuch 78
 - Angststurm 161, 169, 251
 - Annahme
 - ausgewogene 133
 - Definition 122
 - nützliche Funktionen 122
 - testen 124
 - vernünftigerer entwickeln 134
 - Annahme, Angst auslösende
 - 121–122, 133
 - aufspüren 123
 - Entwicklung 126
 - Folgen 133
 - Herausbildung 127
 - Kosten-Nutzen-Analyse 128–129
 - Anspannung 37, 52, 63, 67, 113
 - Anthropologe 140
 - Anzeichen für Therapiebedarf
 - Alkoholmissbrauch 332
 - Ängste mit Depressionen 330
 - erfolglose Selbsthilfversuche 330
 - Hoffnungslosigkeit 330
 - PTBS 332
 - Schlaflosigkeit 332
 - Selbstmordgedanken 329
 - Spannungen am
 - Arbeitsplatz 331
 - Spannungen zu Hause 331
 - Zwangsstörungen 331
 - Arbeit
 - stabilen Berufszweig wählen 232
 - Arbeitslosigkeit
 - wie Arbeit betrachten 234
 - Arbeitsmarktchance
 - eigene Stärken und Schwächen kennen 237
 - kurzfristige Finanzpläne 239
 - kurzfristige Ziele 238
 - langfristige Pläne 239
 - neue Strategien entwickeln 237
 - optimieren 230
 - persönliche Bilanz erstellen 235
 - persönliche Ressourcen 235
 - Arbeitsplatzverlust
 - Handeln gegen die Angst 234
 - Tipps gegen Angst 230
 - Arthritis 184
 - Arzt 277
 - Asteroid 243
 - Asthma 57
 - Atelophobie 33
 - Atem 91
 - Atemnot 44–45, 71
 - Aufrechterhaltung 77
 - Auslöser 77, 93, 95, 159
 - Ausrede
 - für mangelnde Veränderungsbereitschaft 72
 - Stress 75
- B**
- Bad
 - warmes 199
 - Baldrian 200
 - Bedrohung
 - unvorhergesehene 68
 - Befehlswort 119
 - ersetzen 119
 - Behandlungsverfahren
 - evidenzbasiertes 273
 - Behinderung 107
 - Beispiel
 - Abhängigkeitsannahme 132
 - Agoraphobie 47, 291
 - Akzeptanz 139
 - Alles-oder-nichts-Wörter 115
 - Anerkennungsannahme 130
 - Angst auslösende Annahme 123, 128
 - Angst auslösende Wörter 113
 - Ängste beobachten 141
 - Angstniveau protokollieren 78
 - Auslöser 93
 - autoritative Eltern 310
 - bröckelndes Selbstvertrauen 69
 - Coaching 291
 - Extremwörter 114
 - Fingerfalle 140
 - freizügige versus autoritäre Elternteile 310
 - Gedanken von Gefühlen unterscheiden 92
 - Geduld und Ungeduld 143
 - generalisierte Angsterkrankung 40
 - Heilkräuter und Alkohol 182
 - Herausbildung Angst auslösender Annahmen 127
 - Herausbildung Angst auslösender Annahmen in der Kindheit 126
 - Katastrophisierung, negative Prognosen 34
 - Kleine-Fische-Szenarien 105
 - Konfrontation 160, 165, 167–168, 291, 314
 - Konfrontation Erdbebenangst 251
 - Kontrollannahme 131
 - Kosten-Nutzen-Analyse 128–132
 - Nahrungsergänzungsmittel 181
 - negative Befürchtungen 147
 - Panikattacken 44, 141
 - Panikstörungen 71
 - Perfektionismus 144
 - Problembewältigungskompetenz 106
 - Risiken überschätzen 104
 - schädliche Hilfe (Beschwichtigungen) 287

- Schlafprobleme 201
schlimmste Fälle 107
Schulangst 298–299
Sozialangst 42, 75
spezielle Phobie 48
steigende Anforderungen 68
Strategie bester Freund 111
unerwartete Zwischenfälle 247
unvorhersehbare Bedrohungen 68
unvorhersehbare Ereignisse 275
Ursachen von Ängsten 66
Verletzlichkeitsannahme 131
wechselseitige Beeinflussung von Gedanken und Gefühlen 95
Worst-Case-Szenario Erdbeben 250
- Belohnung 195, 286
hinausschieben 307
Sport 195
- Belohnungssystem
persönliches 195
- Benommenheit 44
- Benzodiazepin
Risiken und Nebenwirkungen 178
Wechselwirkungen mit Alkohol 178
- Beratung
psychologische (bei Kindern) 297
- Berufsinformationszentrum (BIZ) 234
- Berufszweig 233
relativ sicherer 233
- Beruhigungsmittel 164
- Beschimpfung 116
- Beschreibung
gemäßigte 118
- Beschwichtigung
negative Auswirkungen 286
Tipp 287
- Bewältigung
aktive 252
passive 252
- Bewegung 193
als Teil einer Verhaltenstherapie 34
- einplanen 196
lebenslange Angewohnheit 316
- Beweis 34
Gefühle 101
sammeln 101, 120, 135–136, 138
- Beziehung
pflegen 190
Wohlfinden 190
- Blitz 243
- Blutdruck 128, 277
- Bluthochdruck 57
- Blutzuckerspiegel
stabilisieren 203
- Blutzuckerwert
hoher oder unregelmäßiger 202
- C**
- Cannabis
medizinisches 180
- Cholesterin (LDL) 193
- Coaching 289
Rolle des Coachs definieren 289
- Cortisol 29
- D**
- Dankbarkeit 79
- Darwin, Charles 70
- Delegieren 192
- Denken 92, 184, 233, 251
angstvolles 30
beobachten 141
flexibles 232
positives 111
realistisches 115
ruhiges 110
Traumatherapie 274
und Fühlen 94
verzerrtes 34, 195, 226
vorbildliches 312
- Depression 50–51, 60, 72, 135, 336
beim Partner erkennen 283
- Meditation 207
- professionelle Hilfe 330
- SAM-e 184
- Symptome 330
und Angst 330
- Diabetes
Angst 59
Stress 59
- Dialog
innerer 113, 117
- Dopamin 185
Mangel 55
- Drogenmissbrauch 51, 89, 323, 332
- Durchfall 46, 60, 62
- E**
- Einschlafproblem 199, 201
- Einstein, Albert 70
- Eisoptrophobie 33
- Eltern 66–67
ängstliche 299, 312
autoritäre 309
autoritative 310
freizügige 309
Kinder durch
Konfrontation begleiten 315
phobische 309
Reaktion auf Bedürfnisse von Kindern 305
vorhersagbares versus nicht vorhersagbares Verhalten 306
- Emotion
akzeptieren 219, 265
Definition 86
erlebte versus kommunizierte 85
Gedanke 88
Körperempfindung 87
Verhalten 88
vermeiden 154
zulassen 265
- Emotionale Störung 50
- Ende 77
- Engegefühl 37, 40, 48
- Entspannung 37
warmes Bad 199
- Entspannungstechnik 45, 199
Panikattacken 45
- Enzym 181
- Erbrechen 59, 63
- Erdbeben 252
Todesrisiko 242
- Erdrutsch 243

- Ereignis 242, 275–276
 Auslöser 94
 Bedeutung ermitteln 93
 positives 80
 quälendes 68
 Risiken überschätzen 104
 Rückfall auslösend 326
 unangenehmes 136
 unerwartetes 269
 unvorhergesehenes 142
 unvorhersehbares 275
 vergangenes 147
 verzerrte Interpretation 44
- Erfahrung, traumatische
 Bedeutung für das eigene
 Leben 274
 beruflich bedingte 276
 bewältigen 273
 Debriefing 273
 Empfehlungen 273
- Erfolgserlebnis
 im Sport (Kinder) 315
- Ernährung 80
 Portionen kontrollieren
 202
 vernünftige 202
- Erregungszustand 60
 Sport gegen 193
- Erziehung 66, 67, 80, 233
 Ängste verbergen 282
 autoritative 310
 Stile 309
- Erziehungsfaktor 67
- Essen
 emotionales 202
- Essstörung 135, 336
- Etikettierung 116, 119
- Etikettierungswort 119
 ersetzen 119
- Expositionstherapie 81
- Extremwort 115
 Beispiele 114
 logisch hinterfragen 118
- F**
- Familienbande
 erhalten 190
- Feuer
 Todesrisiko 243
- Feuertornado 243
- Fibromyalgie 184
- Finanzkrise 27
- Flexibilität 231–232, 239
 berufliche Entwicklung 231
 geistige 232
 körperliche 232
- Flucht in Sensationen
 Gefühle meiden 90
- Fluchtimpuls 48
- Fragebogen
 Ängste beobachten 140
 Auslöser 95
 Selbstakzeptanz 69
- Fragenkatalog 124
 angstvolle Gedanken hinterfragen 101
- Fragen rund um Therapeuten 332
- Problembewältigungskompetenz 106–107, 109
- Risikobewertung 104
- Überzeugungen und Annahmen 124
- ultimative Problembewältigungskompetenz 109
- Freundschaft
 erhalten 190
- Frustration
 ertragen 307
- Furcht 251
- G**
- Gammastrahlenausbruch 243
- Gartenarbeit 192
- Gebot 116
- Gedanke 30, 147, 241, 251
 alternative Perspektiven entwickeln 112
- Alternativen entwickeln 111
 angstvoller 149
- Einfluss auf Gefühle 248
- erfassen und untersuchen 94
- ruhiger 110–111
- störender 72
- und Gefühle 88, 93
- Verhalten 99
- von Gefühlen unterscheiden 89, 92
- Gedanken-Detektiv 94
- Geduld 143–144
- Gefahr
 Körperreaktion 56
 Verhalten 57
- Gefühl 91, 182, 230, 237, 248, 250, 253, 274
 abwehren 90
 beschreiben 91
 bestätigen 307
- Ernährung 202
- Erziehung 282
- Funktionen 92
- gefühlsfeindliche Sätze 90
 nach traumatischen Erfahrungen 274
- negatives 282
- positives 79
 und Gedanken 88, 93
- unerwünschtes 90
- Unverwundbarkeit 276
- Verhalten 88
- Vermeidungsstrategien 89
 wahrnehmen 90, 92
- Gefühlskreislaufabelle 97
- Gefühlswort 91
- Gegenwart 147
 Wahrnehmungsübung 148
- Gehirn
 Amygdala 54
 Angstreaktionen 54
 Angststörung 54
 Frontallappen 54
 Gefahr 54
 Thalamus 54
 Urteilsvermögen 54
- Gehirnchemie 54, 171
- Gelassenheit 269
- Gelassenheitsgebet (Reinhold Niebuhr) 151
- Gemeinschaft
 erhalten 190
- Gen 65, 67
- Generalisierte Angsterkrankung
 bei Kindern 300
- Genussfähigkeit 80
- Geraskophobie 33
- Geräusch 242, 247, 251
- Geschwür 57
- Gesundheitsangst 286
- Gewichtszunahme 202
- Gewohnheit
 ersetzen 133
- Güte 80

H

Hagelunwetter 243
 Hausarzt 182, 326, 329
 Heile-Welt-Perspektive 112
 Helfen
 Belohnung 290
 eigene Gefühle 289
 Erfolge 290
 ermutigen 291
 Frustration 285
 loben 290
 Rolle des Helfers 289, 294
 Verantwortung 285, 290
 Herzgesundheit
 Ängste 29
 Herzklopfen 60, 63
 Herzrasen 35, 40, 48, 63
 Angstsymptom 53
 Herzrhythmusstörung 57
 Hier und Jetzt
 Konzentration auf die Gegenwart 146
 Hilfe
 finden 35, 332
 professionelle 35, 70, 248, 273, 329
 schädliche 286
 Hitzewallung 60
 Hitzewelle 243
 Hoffnungslosigkeit 330
 Höhenangst
 Konfrontation 167
 Hormon
 Adrenalin 54, 56
 Noradrenalin 54, 56
 Hurrikan
 Todesrisiko 243
 Hypnophobie 33

I

Immunsystem
 geschwächtes 57
 Impotenz 59–60

J

Jammern 322
 Jogging 192

K

Kamille 200
 Kampf-Flucht-Reaktion 55

Katastrophe 27
 zukünftige 147
 Katastrophenhilfe 253
 Katastrophisierung 34, 115
 Kind 247
 Ängste 312
 ängstliches 311, 315
 autoritäre Eltern 309
 durch Ängste führen 312
 Entspannung durch Sport 315
 Erfolge loben 314
 Erfolgserlebnisse ermöglichen 306
 Erwartungen an Therapie 317
 Erziehung zur Angst 309
 freizügige Eltern 309
 Geduld zeigen 314
 Gefühle regulieren lernen 307
 Gefühle unterdrücken 282
 gegen Ängste impfen (Tipps) 308
 generalisierte Angsterkrankung 300
 Kampfsport 316
 Konfrontationen 313
 Leichtathletik 316
 Nachtangst 297
 Naturkatastrophen 302
 Phobien 300
 professionelle Beratung und Therapie bei Angst 316
 PTBS 302
 Schlafstörungen 311
 Schüchternheit 301
 Schwimmen 315
 Sozialangst 301
 Tanzen 316
 Therapeuten finden 316
 Trennungsangst 298
 Verlauf der Therapie 318
 Zwangsstörung 301

Kindheit
 Ängste überwinden lernen 296
 emotionale Feinabstimmung 307
 Entstehung Angst auslösender Annahmen 126
 Gefahren und Ängste 295

Kindheitsangst
 allein sein 313
 Gewitter 313
 große Höhen 313
 Insekten 313
 normale 296, 298
 problematische 298
 vorbildliche Reaktionen 312
 Kleine-Fische-Szenario 105
 Koffein 60
 Schlafen 199
 Kognitive Therapie (KT) 34, 81
 Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) 82
 Kommunikationsproblem vermeiden 284
 Konfrontation 34, 153, 158, 251, 328
 Alkoholprobleme 159
 aufteilen 159
 bildhafte 251
 Coach 288
 Drogenprobleme 159
 mit Kindern 312, 314
 ohne Krücken 164
 Sport 194
 Verhaltenstherapie 34
 Konfrontationshelfer 163
 Konfrontationsplan 288
 Konfrontationstherapie 278
 Kontemplation 76
 Kontrollannahme 132
 Alternativen 137
 Kontrolle 123, 125
 Kontrollschema 131
 Konzentrationsfähigkeit 31
 Kopfschmerz 59–60, 63, 131
 Körperempfindung 30, 147
 bei Angstattacken 31
 wahrnehmen 92
 Kosten
 Kontrollannahme 131
 Krankheit
 Angst verursachende 53
 psychische 171
 schwere 107
 Kräutertee
 Schlafen 200
 Kreuzschmerz
 Sport 193

Krieg 27
 Kriminalität 27
 Kritik
 richtiger Umgang mit 146
 Kurzatmigkeit 40, 44, 60, 63

L

Lachanophobie 33
 Lawine
 Todesrisiko 242
 Limbisches System 54
 Limnische Eruption 243

M

Magenproblem 35, 40, 57
 MAO-Hemmer
 Nebenwirkungen 177
 Medien
 Bedrohungen 28
 Medikament 32, 324
 Abhängigkeit 172
 Abneigung 173
 ACE-Inhibitor 59
 Angst 59
 Angst minderndes 175
 Angst verursachendes 53
 Antidepressiva 175, 177
 Antihistaminikum 60, 200
 atypische Antipsychotika
 175, 180
 Beeinträchtigung anderer
 Therapieformen 172
 bekannte Empfindlich-
 keiten 175
 Benzodiazepine 60, 164,
 175, 177–178
 Betablocker 60, 175, 179
 Bronchodilatator 60
 Bronchotherapeutikum 60
 Depressionen 173
 Designer-Antidepressiva 176
 Kortikosteroid 59
 MAO-Hemmer 177
 Nachteile 172
 Nebenwirkungen 171, 173,
 176, 181
 Novocain 60
 Schilddrüsenersatzmedika-
 ment 60
 Schlafproblem 200
 Schwangerschaft und Still-
 zeit 173

Selektiver Serotonin-
 Wiederaufnahmehemmer
 (SSRI) 60
 Serotonin-Wiederaufnah-
 mehmer 175
 Stimmungsstabilisierer 175
 stimulierendes 60
 Suchtpotenzial 200
 Tranquilizer 175, 177, 179
 trizyklische Antidepressiva
 176
 Vorteile 173
 Wechselwirkungen ver-
 meiden 174
 Wirkung auf Chemie im
 Gehirn 306
 Meditation
 ablenkende Gedanken 206
 Angst 207
 Atemmeditation 208
 Bodyscan-Meditation
 209
 der liebenden Güte 213
 Gehmeditation 211
 Geschmacksmeditation
 210
 Klangmeditation 213
 Mantra 213
 praktische Tipps 208
 psychische Gesundheit 207
 Schlaf 207
 Tai Chi 213
 Vorteile 205
 Melatonin 184, 197, 200
 Nebenwirkungen 184
 Metabolit 181
 Metakognitive Therapie
 (MKT) 81
 Milchsäure 194
 Mineral 181
 Mitgefühl 117
 Motivation 72, 159, 195
 Sport 193, 195
 Müdigkeit 59–60, 63, 131
 Mundtrockenheit 40
 Muskelanspannung
 Angstsymptom 53
 Muskelkrampf
 chronischer 57
 Muster 77–78
 Mutismus
 selektiver 50

N

Nachtangst 297
 Nahrungsergänzungsmittel
 kontrollierte Forschung
 185
 Nebenwirkungen 181
 Übersicht 184
 Verkauf und
 Beratung 181
 Nahrungsmittel
 Angst verursachendes 53
 Naturkatastrophe 107
 Konfrontation 251
 Medien 241
 Todesrisiken 242
 Nebenwirkung 173, 176
 extrapyramidale 180
 Neophobie 33
 Nervosität 59–60, 63
 Neuron 53
 Neurostimulation 186
 Neurotransmitter 53, 177
 cholinerges System 55
 dopaminerges System 55
 noradrenerges System 54
 serotonerges System 55
 Neurotransmittersysteme
 54
 Niedergeschlagenheit 89
 Nikotin
 Schlafen 199
 Norepinephrin 179

O

Omega-3-Fettsäure 185
 Opferwort 117, 120
 Ophidiphobie 33
 Ösophagusreflux 57

P

Pandemie 27, 217
 Fakten und Fiktion 224
 Notfallvorsorge 222
 Tagesziele 223
 Unsicherheit 227
 Vereinsamung 224
 Panikattacke 28, 44–45, 71
 Sport 194
 Panikstörung 44, 46, 63, 71,
 169
 Sport 194

- Partner
 als Coach 288
 Depressionen erkennen 283
 gemeinsame Interessen und Aktivitäten pflegen 292
 Gespräch statt Auseinandersetzung 284
 Gespräch über Ängste 283
 Hilfe bei Konfrontationen 288
 Hinweise auf Ängste 282
 lieben 294
 Mitgefühl zeigen 285
 Probleme des anderen 285
 Schuld 285
 über Verletzlichkeit reden 284
 Unterstützung bei Konfrontationen 289
 Veränderung 294
 People of Colour 256
 Perfektionismus 31, 123, 128, 134, 141
 Gefahren 135
 Perfektionismusannahme 127, 134
 Alternative 134
 Kosten-Nutzen-Analyse 129
 Perfektionisschema 128
 Persönlichkeitsstörung 336
 Perspektive
 alternative 112
 sachliche 140
 wechseln 110
 Phobie 31, 47–48
 bei Kindern 300
 Definition 33
 Kinder impfen 308
 Quiz 33
 Phobophobie 33
 Piper, Watty 117
 Posttraumatische Belastungsstörung siehe PTBS
 Präkontemplation 76
 Präparation 76
 Problembewältigung
 eigene Fähigkeiten unterschätzen 105
 Problembewusstsein 76
- Psychiater
 Kinder 317
 Psychoanalyse 324
 Psychopharmaka 336
 Psychophobie 33
 Psychose 51, 336
 Psychotherapie 335
 PTBS 50, 174, 178, 274, 331
 DSM-5 43
 Kinder 302
 Puls 44–45, 52, 63
- R**
- Rasse
 Konzept 256
 Rassengerechtigkeit 266
 Rassismus
 Angst 255
 Aufklärung 267
 bekämpfen 266
 Emanzipation 263–264
 Grenzen setzen 267
 Hassverbrechen 259
 Hypervigilanz 262
 Kinder aufklären 268
 Last der Veränderung 263
 Mikroaggression 260
 offener 259
 Rassengerechtigkeit 267
 Schutz durch Gemeinschaft 264
 Selbstfürsorge 265
 Stellung beziehen 267
 Stress 260, 262, 265, 268
 struktureller 257, 259
 verdeckter 259
 verinnerlichter 255, 261
 Völkermord 261
 Windrush-Skandal 258
 zwischenmenschlicher 259
 Rastlosigkeit 60, 63
 Reizbarkeit 60, 63, 248, 273
 Reizdarmsyndrom 57, 62
 REM-Schlaf 200
 Risiko 103
 alltägliches 248
 des eigenen Umfelds kennen 246
 im Alltag 277
 in risikoreichen Berufen 276
- persönliches 242
 persönliches errechnen 244
 persönliche Werte 227
 Vermeidung 249, 277
 Risikobewertung 100, 109, 242
 Risikofaktor
 persönlicher 244
 Roosevelt, Eleanor 70
 Rückenschmerz 57
 Rückfall 325
 Ängste akzeptieren 328
 Ängste erwarten 325
 Arzt konsultieren 326
 Auslöser erkennen 326
 nicht katastrophisieren 325
 professionelle Hilfe 328
 sich Hilfe holen 327
 Strategien 326–327
 Therapie auffrischen 328
 Rückschlag 240
 Ruhe 78, 251, 269
- S**
- SAM-e 184
 Gegenanzeigen 185
 Nebenwirkungen 185
 Sandsturm 243
 Scham 119
 Schematherapie 336
 Schlaf 128, 197
 Bett 199
 Dauer 198
 Essen und Trinken 199–200
 Funktion 198
 Verhaltenstherapie 34
 Vorbereitung 198
 Schlaflosigkeit 332
 Baldrian 183
 Bett 201
 Schlafproblem 198
 chronisches 200
 Medikamente 200
 Schlafumgebung 197
 Schlafzimmer
 einrichten 198
 Schluckbeschwerden 40
 Schmerz 44–45, 62–63, 232
 Sport gegen 193
 Schneesturm 243

- Schreckhaftigkeit 40
 Schreibblockade 105
 Schulangst 296
 Beispiel 299
 erfolgversprechende Strategie 299
 Schuld 274, 285
 Schwächegefühl 40
 Schwarzsehen 31
 Schwarz-Weiß-Foto 115
 Schwarz-Weiß-Wort *siehe*
 Alles-oder-nichts-Wort
 Schweißausbruch 35, 40, 44,
 48, 52, 59–60, 63
 Angstsymptom 53
 Schwindel 35, 37, 44, 59–60,
 63, 71
 Angstsymptom 53
 Schwitzen 40
 Selbstakzeptanz 69–70
 Selbsthilfe 35, 329, 336
 Literatur 335, 337
 Selbsthilfebuch 329
 Selbstmord 135
 Selbstmordgedanke 329
 Selbstvertrauen
 bröckelndes 69
 durch Aktivität 316
 Selbstvorwurf 69
 Selbstwertgefühl 139
 Sequipedalophobie 33
 Serotonin 185
 Sexualleben 177
 Sexualstörung 336
 Sorge 67, 229–230, 241, 246,
 247, 251, 252
 Altersvorsorge 142
 Arbeitsplatz 229–230
 außer Kontrolle 217
 ausweglose 221
 Erziehung 282
 finanzielle 229
 konfrontieren 251
 Naturkatastrophen 248
 nützliche 220
 Plan entwickeln 245
 wegen zukünftiger und
 vergangener Ereignisse
 147
 Sorgenvokabular 114
 Sorgenwort
 ersetzen 117
- Sozialangst 323
 Kinder 302
 Spannungskopfschmerz 57
 Spinnenphobie 31
 Sport 192
 ängstliche Kinder 315
 Belohnung 195
 einplanen 196
 Hausarzt konsultieren 194
 Minderung von Risiken
 193
 Möglichkeiten für Kinder
 315
 positive Auswirkungen auf
 Ängste 193
 Symptome 194
 Vorteile 195
 Squash 192
 Stabilität 68
 Stimmungsschwankung 63
 Vitaminmangel 184
 Störung
 bipolare 51
 emotionale 50
 psychische 335, 337
 somatoforme 336
 Strategie
 alternative Sichtweisen ent-
 wickeln 111
 Auswahl 312
 bei Arbeitsplatzverlust 234
 bester Freund 110
 finanzielle 229
 Karriere 237
 kleine Schritte 75
 Konfrontationen 158
 Nein sagen 192
 Risikobewertung 100
 Rückfall 326
 Stress 57, 62, 90, 182, 189,
 277
 Arbeitsplatzverlust 232
 Ausrede 75
 bewältigen 235
 chronischer 184
 Diabetes 59
 Infektionsanfälligkeit 55
 Meditation 207
 Pandemie 218
 spazieren gehen 293
 Stressbelastung
 chronische 53
- Stressbewältigung
 Akzeptanz 220
 in Sorgen schwelgen 219
 Leugnen 219
 Stresshormon
 Cortisol 29
 Stressmanagement 292
 Stresssyndrom
 posttraumatisches 302
 Supergau 104
 Symptom 32, 273
 Agoraphobie 46
 Anspannung 37, 52, 63, 67,
 113
 Atemnot 44–45, 71
 Benommenheit 44, 169
 Blutdruck 128, 277
 Depressionen 330
 Durchfall 46, 60, 62
 emotionales 273
 Engegefühl 37, 40, 48
 Erbrechen 59, 63
 Erregbarkeit 52
 Erregungszustände 60, 193
 Fluchtimpulse 48
 Herzklopfen 60, 63
 Herzrasen 40, 48, 63
 Hitzewallungen 60
 Impotenz 59
 Konzentrationsschwierig-
 keiten 283
 Kopfschmerzen 59–60, 63,
 131
 körperliches 35
 Krämpfe 62
 Kurzatmigkeit 40, 44, 60,
 63
 Magenprobleme 40
 Müdigkeit 59–60, 63, 131
 Mundtrockenheit 40
 Muskelverspannungen 193
 Nervosität 59–60, 63, 283
 Panikattacke 44–45
 posttraumatische Belas-
 tungsstörung 277
 Puls 44–45, 52, 63
 Rastlosigkeit 60, 63
 Reizbarkeit 60, 63, 247, 273
 Schlaflosigkeit 59–60, 273
 Schlafprobleme 51–52, 198
 Schlafstörungen 283
 Schluckbeschwerden 40

- Schmerzen 44–45, 62–63, 193, 232
 Schreckhaftigkeit 40
 Schwächegefühl 40
 Schweißausbrüche 40, 44, 48, 52, 59–60, 63
 Schwindel 37, 44, 59–60, 63, 71, 169
 Schwitzen 40
 Selbstzweifel 283
 Sozialangst 42
 Sport 194
 Stimmungsschwankungen 63, 184
 Übelkeit 40, 44–45, 59–60, 63, 71, 131
 Verstopfung 62
 Zittern 40, 52, 57, 59–60, 63, 250
 Zuckungen 40, 60
 Zwangsverhalten 63
- T**
- Tagebuchschreiben 79
 Studie 79
 Vorteile 79
 Tapinophobie 33
 Taubheitsgefühl 44
 Technik 110
 bester Freund 111
 Telefonseelsorge 329
 Tennis 192
 Terror 107
 Terrorismus 27
 Therapeut 238, 273, 276
 Behandlungsplan 82
 finden 82
 Fragenkatalog 332
 Fragen stellen 82
 Traumatherapie 274
 Therapeutenliste 332
 Therapie 32
 angeborene Angst 66
 auf das Denken zielende 34
 auf das Verhalten zielende 34
 Kinder 318
 kognitive Therapie 34
 Rückfall 328
 Selbsthilfebuch 329
 TMS 186
 Tod 107, 110
- Todesangst 44
 Toleranz 150
 Tornado 243
 Training
 Panikstörung 194
 Vorteile 195
 Transkranielle Magnetstimulation *siehe* TMS
 Trauma 66, 69, 80, 273–274, 276
 Beispiele 174
 emotionales Leid 276
 Medikamente 174
 Traumatische Erfahrung *siehe* Erfahrung, traumatische
 Trennungsangst 298
 Trennungsangststörung 50
 bei Kindern 298
 Triskaidekaphobie 33
 Trostesser 202
 Tsunami 243, 252
 Tyramin 177
- U**
- Übelkeit 40, 44–45, 59–60, 63, 71, 131
 Angstsymptom 53
 Überschwemmung
 Todesrisiko 243
 Überzeugung 30, 121
 Übung
 die Gegenwart wahrnehmen 147–148
 Gefühle wahrnehmen 91
 Geschätzte Freunde mit Macken 145
 Umgebung 67
 Unsicherheit 142, 226, 233, 247–248, 276
 akzeptieren 142, 276–277
 anerkennen 150
 Arbeitsmarkt 240
 ertragen 151
 unvermeidbare 277
 Unterdrücken
 Gefühle meiden 89
 Unterstützung 195, 234, 250, 327
 Unzulänglichkeit
 bei anderen tolerieren 144
 eigene akzeptieren 145
 Urteil 116, 119
- Urteilswort 116, 119
 ersetzen 119
 Etikettierungen 116
 Gebote 116
 Kategorien 116
 Urteile 116
- V**
- Vagusnervstimulation 186
 Veränderung 72
 Akzeptanz 293
 Angst 232
 Erwartungen 294
 Flexibilität 232
 Kosten-Nutzen-Analyse 128
 Stufen 76
 Voraussetzungen 294
 Verhalten
 Bedingungen 217
 vorbildliches 312
 Verhaltenstherapie (VT) 34, 81
 Verhaltensweise
 ängstliche 30
 Verletzlichkeit 123, 136
 Verletzlichkeitsannahme 136
 Alternativen 136
 Vermeidung 31, 40, 42, 89–90, 153, 217, 278, 321
 offensichtliche 155
 Vermeidungsstrategien 155
 Vermeidungsverhalten 155
 Vermeidungszyklus 156
 Verspannung 35
 Verwandtschaft 67
 Verzerrung
 Bestätigungsfehler 225
 erzählerische 225
 kausale 226
 kognitive 225
 kognitive Dissonanz 225
 Wiederholungseffekt 225
 Vitamin 181, 184
 Vitaminmangel
 Ängste 184
 Vorbereitungsphase 76
 Vorhersagbarkeit 68
 Vorhersage
 negative 149
 Vulkanausbruch 243, 252

W

Wahnvorstellung 51
Wahrscheinlichkeit 34
Walken 192
Weltraumabfall 243
Widerstandsfähigkeit
66
Willenskraft 194
fehlende 194
Workaholismus
Gefühle meiden 89
Worst-Case-Szenario
249

Y

Yoga 293

Z

Zeitmanagement
delegieren 191
Nein sagen 192
Ziel 118, 237–238
Fernziel 75
realistisches 164
Zwischenziel 75
Zittern 40, 51, 57, 59–60, 63,
250

Zoophobie 33
Zuckung 40, 60
Zwang 331
Zwangsgedanke 331
Zwangshandlung 50
Zwangsstörung 50, 135, 331,
336
Literatur 337
Zwangsverhalten 63
Zwangsvorstellung 50
Zwischenfall
unerwarteter 247



