

# Auf einen Blick

---

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
<b>Teil I: Ängste entdecken und freilegen</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1:</b> Ängste erkennen und in Angriff nehmen .....	27
<b>Kapitel 2:</b> Angst: Was ist das eigentlich?.....	37
<b>Kapitel 3:</b> Die Rolle des Gehirns und der Biologie.....	53
<b>Kapitel 4:</b> Den Weg für Veränderungen frei machen .....	65
<b>Teil II: Die Angst bekämpfen</b> .....	<b>83</b>
<b>Kapitel 5:</b> Gefühle verstehen .....	85
<b>Kapitel 6:</b> Gedanken überdenken .....	99
<b>Kapitel 7:</b> Schluss mit Angst auslösenden Annahmen .....	121
<b>Kapitel 8:</b> Achtsamkeit und Akzeptanz .....	139
<b>Kapitel 9:</b> Sich der Angst stellen.....	153
<b>Kapitel 10:</b> Medikamente und andere biologische Optionen .....	171
<b>Teil III: Den Kampf einstellen</b> .....	<b>187</b>
<b>Kapitel 11:</b> Ein Blick auf Ihre Lebensweise .....	189
<b>Kapitel 12:</b> Meditieren als Teil eines gesunden Lebensstils.....	205
<b>Teil IV: Konkrete Sorgen im Visier</b> .....	<b>215</b>
<b>Kapitel 13:</b> Sich emotional auf eine Pandemie vorbereiten.....	217
<b>Kapitel 14:</b> Karriereprobleme und finanzielle Sorgen überstehen.....	229
<b>Kapitel 15:</b> Ruhe bewahren, während die Welt wackelt.....	241
<b>Kapitel 16:</b> Rassismus und Ängste.....	255
<b>Kapitel 17:</b> Sich von Gefahren fernhalten.....	269
<b>Teil V: Anderen mit ihren Ängsten helfen</b> .....	<b>279</b>
<b>Kapitel 18:</b> Wenn ein Freund oder Familienmitglied an Ängsten leidet.....	281
<b>Kapitel 19:</b> Ängste bei Kindern erkennen.....	295
<b>Kapitel 20:</b> Kindern helfen, ihre Angst zu besiegen.....	305
<b>Teil VI: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>319</b>
<b>Kapitel 21:</b> Zehn Ansätze, die einfach nicht funktionieren.....	321
<b>Kapitel 22:</b> Zehn Möglichkeiten, mit Rückfällen fertigzuwerden.....	325
<b>Kapitel 23:</b> Zehn Anzeichen dafür, dass Sie professionelle Hilfe brauchen.....	329

10 Auf einen Blick

<b>Anhang A: Weiterlesen? Empfohlene Literatur</b> .....	<b>335</b>
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>339</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>341</b>

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
Über dieses Buch .....	21
Törichte Annahmen über den Leser .....	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	22
Wie es weitergeht .....	22
<b>TEIL I</b>	
<b>ÄNGSTE ENTDECKEN UND FREILEGEN</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Ängste erkennen und in Angriff nehmen</b> .....	<b>27</b>
Ängste: Jeder kennt sie .....	28
Ängste: Die Rechnung bitte .....	29
Was kosten Sie Ihre Ängste? .....	29
Gesellschaftliche Kosten .....	30
Angstsymptome erkennen .....	30
Angstvolles Denken .....	30
Ängstliches Verhalten .....	31
Ängste im Körper aufspüren .....	31
Hilfe für Ihre Ängste suchen .....	32
Symptome und Therapien .....	32
Die richtige Hilfe finden .....	35
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Angst: Was ist das eigentlich?</b> .....	<b>37</b>
Ängste: Hilfreich oder hinderlich .....	38
Wie sich Ängste äußern .....	40
Angsthasen .....	40
Den Kontakt zu Menschen meiden .....	41
Jenseits der Alltagsangst .....	43
Der Gefährte der Panik .....	46
Phobien: Spinnen, Schlangen, Flugzeuge und andere Angstmacher .....	47
Seltene Angstsymptome bei Erwachsenen .....	49
Wie sich Ängste von anderen emotionalen Störungen unterscheiden .....	50
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Die Rolle des Gehirns und der Biologie</b> .....	<b>53</b>
Das ängstliche Gehirn unter der Lupe .....	53
Wie die Schaltkreise des Gehirns miteinander verbunden sind .....	54
Neurotransmitter .....	54

## 12 Inhaltsverzeichnis

Kämpfen oder flüchten . . . . .	55
Sieht aus wie Angst: Drogen, Ernährung und Krankheiten . . . . .	58
Medikamente, die angsthafliche Symptome hervorrufen können . . . . .	59
Ruhe in die Ernährung einbauen . . . . .	61
Krankheiten, die angsthafliche Symptome hervorrufen können . . . . .	62
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Den Weg für Veränderungen frei machen . . . . .</b>	<b>65</b>
Die Angst an den Wurzeln packen . . . . .	65
Den genetischen Übeltätern auf die Spur kommen . . . . .	67
Meine Eltern sind schuld! . . . . .	67
Die Welt ist schuld! . . . . .	68
Von Selbstvorwürfen zur Selbstakzeptanz . . . . .	69
Veränderungen in Zweifel ziehen . . . . .	72
Sich entscheiden, wirklich loszulegen . . . . .	73
Ihre Argumente infrage stellen . . . . .	74
Mit kleinen Schritten zum Erfolg . . . . .	75
Die Sorgen kommen und gehen sehen . . . . .	77
Ihren Ängsten auf Schritt und Tritt folgen . . . . .	77
Ihre Sorgen aufschreiben . . . . .	79
Sich von anderen helfen lassen . . . . .	81
Die richtigen Therapien finden . . . . .	81
Den richtigen Therapeuten finden . . . . .	82
<b>TEIL II</b>	
<b>DIE ANGST BEKÄMPFEN . . . . .</b>	<b>83</b>
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Gefühle verstehen . . . . .</b>	<b>85</b>
Was fühlen Sie und warum? . . . . .	86
Gefühle sind sensationell! . . . . .	87
Gefühle sagen, was Sie tun sollen . . . . .	88
Gefühle entstehen häufig aus Gedanken . . . . .	88
Gedanken von Gefühlen unterscheiden . . . . .	89
Niedergeschlagenheit abwehren . . . . .	89
Sich mit den eigenen Gefühlen vertraut machen . . . . .	90
Mit den eigenen Gedanken vertraut werden . . . . .	92
Der Gefühlskreislauf in Aktion . . . . .	96
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Gedanken überdenken . . . . .</b>	<b>99</b>
Gedanken auf die Pelle rücken . . . . .	100
Die Beweisaufnahme . . . . .	101
Die Risiken neu bewerten . . . . .	103
Den Supergau analysieren . . . . .	104
Ruhiges Denken üben . . . . .	110
Ihr bester Freund sein . . . . .	110
Für Ruhe sorgen . . . . .	111

Wörter, die Angst einjagen können. ....	113
Kleine Wörter – große Angst. ....	113
Extremwörter. ....	114
Alles-oder-nichts-Wörter: Schwarz-Weiß-Malerei. ....	115
Urteilende Wörter. ....	116
Opferwörter. ....	117
Sorgenwörter zurückdrängen und ersetzen. ....	117
Den Extremwörtern den Teufel austreiben. ....	118
Alles oder nichts, das ist hier die Frage. ....	118
Über den Richter urteilen. ....	119
Opferwörter ausradieren. ....	120

## Kapitel 7

### Schluss mit Angst auslösenden Annahmen ..... 121

Was sind Angst auslösende Annahmen? ....	122
Angst auslösende Annahmen aufspüren. ....	123
Angst auslösende Annahmen erkennen. ....	123
Angst auslösende Annahmen bewerten. ....	124
Wenn Angst auslösende Annahmen krank machen. ....	126
Annahmen in der Kindheit entwickeln. ....	126
Die Zerstörung vernünftiger Annahmen. ....	127
Unangenehme Annahmen in die Zange nehmen: Die Kosten-Nutzen-Analyse. ....	128
Perfektion unter der Lupe. ....	128
Das Bedürfnis nach Anerkennung hinterfragen. ....	130
Dem Gefühl der Verletzlichkeit auf den Grund gehen. ....	130
Mit dem Kontrollbedürfnis abrechnen. ....	131
Abhängigkeit sezieren. ....	132
Die eigenen Angst auslösenden Annahmen infrage stellen. ....	133
Ausgewogene Annahmen entwickeln. ....	133
Den Perfektionismus zügeln. ....	134
Anerkennungsjunkies ins Gleichgewicht bringen. ....	135
Verletzlichkeit ins rechte Lot bringen. ....	136
Die Zügel locker lassen. ....	137
Abhängigkeiten abbauen. ....	137
Vor allen Dingen: Behandeln Sie sich selbst gut! ....	138

## Kapitel 8

### Achtsamkeit und Akzeptanz ..... 139

Ängste akzeptieren? Gar keine schlechte Idee! ....	140
Sachlich bleiben. ....	140
Unsicherheit ertragen. ....	142
Geduld ist eine Tugend. ....	143
Die eigenen Unzulänglichkeiten akzeptieren. ....	144
Sich auf das Hier und Jetzt einlassen. ....	146
In der Gegenwart leben. ....	148
Die Sorgen um die Zukunft ruhen lassen. ....	149
Tolerant und flexibel sein. ....	150

## 14 Inhaltsverzeichnis

Achtsamkeit als Lebenshaltung .....	150
Spiritualität würdigen .....	151
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Sich der Angst stellen .....</b>	<b>153</b>
Alles über Vermeidung .....	153
Emotionen vermeiden .....	154
Den Vermeidungszyklus durchbrechen .....	156
Unbehagen und Leid akzeptieren .....	157
Konfrontation: Ihren Ängsten ins Gesicht schauen .....	158
Die eigenen Ängste verstehen .....	159
Eine Konfrontationsliste erstellen .....	161
Auge in Auge mit Ihrer Angst .....	162
Verschiedene Angsttypen besiegen .....	165
Den Sorgen den Kampf ansagen .....	165
Phobien bekämpfen .....	167
Sich durch die Panik boxen .....	168
Auf der Jagd nach dem Regenbogen .....	170
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Medikamente und andere biologische Optionen .....</b>	<b>171</b>
Soll ich oder soll ich nicht? .....	172
Nachteile von Medikamenten .....	172
Vorteile von Medikamenten .....	173
Möglichkeiten der Medikation .....	174
Antidepressiva .....	175
Benzodiazepine .....	177
Verschiedene Tranquilizer .....	179
Betablocker .....	179
Stimmungsstabilisierer .....	179
Medizinisches Cannabis .....	180
Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel .....	181
Es leben die Vitamine! .....	184
Ein Meer von Nahrungsergänzungsmitteln .....	184
Stimulation für das Gehirn .....	185
Transkranielle Magnetstimulation (TMS) .....	186
Vagusnervstimulation (VNS) .....	186
<b>TEIL III</b>	
<b>DEN KAMPF EINSTELLEN .....</b>	<b>187</b>
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Ein Blick auf Ihre Lebensweise .....</b>	<b>189</b>
Freunde und Familie – nicht mit ihnen, aber auch nicht ohne sie .....	189
Mit anderen in Verbindung bleiben .....	190
Mehr Zeit durch Delegieren .....	191
Einfach »Nein« sagen .....	192

Auf die Plätze, fertig, los! .....	192
Willenskraft nicht erforderlich – tun Sie's einfach .....	194
Bewegung einplanen .....	196
Das ABC des guten Schlafs .....	197
Ein sicherer Hafen für den Schlaf .....	197
Entspannende Gewohnheiten .....	198
Wenn der Schlaf einfach nicht kommen will .....	200
Ruhe durch die richtige Ernährung .....	202
Häufiger kleine Portionen genießen .....	202
Sich an vernünftige Ernährungsmaßstäbe halten .....	202

## Kapitel 12

### **Meditieren als Teil eines gesunden Lebensstils .....** 205

Grundlagen der Meditation .....	206
Was ist so gut am Meditieren? .....	207
Meditationsmethoden .....	208
Atemmeditation .....	208
Bodyscan-Meditation .....	209
Geschmacksmeditation .....	210
Gehmeditation .....	211
Weitere Meditationsmethoden .....	213
Weitere Meditationsquellen entdecken .....	213
Achtung: Mythen über Meditation .....	214

## TEIL IV

### **KONKRETE SORGEN IM VISIER .....** 215

## Kapitel 13

### **Sich emotional auf eine Pandemie vorbereiten .....** 217

Pandemiebedingte Ängste und Stress bewältigen .....	218
Emotionen akzeptieren .....	219
Nützliche und sinnlose pandemiebezogene Ängste .....	220
Notfallvorräte zusammenstellen .....	222
Tägliche Ziele setzen .....	223
In Verbindung bleiben .....	224
Fakt und Fiktion auseinanderhalten .....	224
Ist dies das Ende der Welt? .....	226
Ist es sicher, Ihr Zuhause zu verlassen? .....	227

## Kapitel 14

### **Karriereprobleme und finanzielle Sorgen überstehen .....** 229

Sorgen um den Arbeitsplatz entgegentreten .....	230
Den Lebenslauf optimieren .....	230
Flexibilität in der beruflichen Entwicklung .....	231
Nach stabilen Karrieren Ausschau halten .....	232
Sich auf das Wichtige konzentrieren .....	234

## 16 Inhaltsverzeichnis

Wie sieht es mit Ihren Ressourcen aus? .....	235
Eine persönliche Bilanz erstellen .....	235
Die eigenen Stärken und Schwächen kennen .....	237
Sich auf eine neue Strategie einschwören .....	237
Kurzfristige Ziele festlegen .....	238
Langfristig planen .....	239

### **Kapitel 15**

#### **Ruhe bewahren, während die Welt wackelt ..... 241**

Die eigenen Risiken bewerten .....	242
Wie wahrscheinlich ist es, durch eine Naturkatastrophe zu Tode zu kommen .....	242
Ihr persönliches Risiko errechnen .....	244
Bewertung der Risiken des Klimawandels .....	245
Einen Plan für realistische Sorgen entwickeln .....	245
Sich das Schlimmste vorstellen und es bewältigen .....	248
Unsicherheit und Angst überdenken .....	248
Wie werden Sie mit Herausforderungen fertig? .....	249
Sich mit den eigenen Sorgen konfrontieren .....	251
Eine bessere Welt mitgestalten .....	252
Etwas für die Umwelt tun .....	253
Katastrophenhilfe .....	253

### **Kapitel 16**

#### **Rassismus und Ängste ..... 255**

Rassismus: Totgeschwiegen und unterschwellig .....	257
Struktureller Rassismus .....	257
Zwischenmenschlicher Rassismus .....	259
Verinnerlichter Rassismus .....	261
Wie Rassismus zu Ängsten führt .....	262
Der Umgang mit Rassismus .....	263
Emanzipation erreichen .....	263
In Verbindung bleiben .....	264
Emotionen zulassen .....	265
Auf sich selbst achtgeben .....	265
Rassismus bekämpfen .....	266
Zu einem Verbündeten werden .....	266
Sich selbst aufklären .....	267
Das Wort ergreifen .....	267
Ihre Kinder umfassend aufklären .....	268
Das Unbekannte erforschen .....	268

### **Kapitel 17**

#### **Sich von Gefahren fernhalten ..... 269**

Ihre tatsächlichen persönlichen Risiken bewerten .....	269
Unnötige Risiken vermeiden .....	270
Gesundheitsrisiken aktiv reduzieren .....	271
Alltagsrisiken aktiv minimieren .....	272



Traumabedingte Ängste bewältigen . . . . .	273
Über das Geschehene nachdenken . . . . .	274
Sich dem Ereignis aussetzen . . . . .	276
Ein gewisses Maß Unsicherheit akzeptieren . . . . .	276
Hochriskante Situationen auch als solche anerkennen . . . . .	276
Gefahren im Alltag erleben . . . . .	277

**TEIL V  
ANDEREN MIT IHREN ÄNGSTEN HELFEN . . . . . 279**

**Kapitel 18  
Wenn ein Freund oder Familienmitglied  
an Ängsten leidet . . . . . 281**

Wenn ein geliebter Mensch unter Ängsten leidet . . . . .	282
Miteinander über Ängste reden . . . . .	284
Helfen, ohne sich das Problem selbst zu eigen zu machen . . . . .	285
Schuld ist keine Frage . . . . .	285
Rückversicherung: Wenn Hilfe schadet . . . . .	286
Den Weg weisen . . . . .	288
Coachen, aber richtig . . . . .	289
Ein Coach in Aktion . . . . .	291
Als Team gegen die Angst . . . . .	292
Ängste liebevoll akzeptieren . . . . .	293

**Kapitel 19  
Ängste bei Kindern erkennen . . . . . 295**

Was ist normal und was nicht? . . . . .	295
Die häufigsten Angststörungen in der Kindheit . . . . .	298
Trennungsangststörungen . . . . .	298
Sorgen über Sorgen . . . . .	300
Phobien . . . . .	300
Probleme, mit anderen in Beziehung zu treten . . . . .	301
Stille Ängstlichkeit . . . . .	302

**Kapitel 20  
Kindern helfen, ihre Angst zu besiegen . . . . . 305**

Ängste im Keim ersticken . . . . .	305
Frühe Erfolgserlebnisse . . . . .	305
Emotionale Feinabstimmung . . . . .	307
Gegen Ängste impfen . . . . .	308
Dem Wunsch nach Trost und Beruhigung widerstehen . . . . .	309
Vorsicht bei der Erziehung . . . . .	309
Ängstlichen Kindern helfen . . . . .	311
Helfen Sie zunächst sich selbst . . . . .	312
Ein beruhigendes Vorbild sein . . . . .	312
Kinder durch Ängste führen . . . . .	312
Ängste mit Sport vertreiben . . . . .	315

## 18 Inhaltsverzeichnis

Sich von anderen helfen lassen.....	316
Wo Sie Hilfe finden.....	316
Was man von der ersten Sitzung erwarten kann.....	317
Was passiert in der Therapie?.....	318

## **TEIL VI DER TOP-TEN-TEIL..... 319**

### **Kapitel 21 Zehn Ansätze, die einfach nicht funktionieren..... 321**

Vermeiden, was Angst macht.....	321
Jammern und Klagen.....	322
Trost suchen.....	322
Suche nach einer schnellen Lösung.....	322
Kräutertee schlürfen.....	322
Den Kummer ertränken.....	323
Zu viel versuchen.....	323
Auf Wunder hoffen.....	323
Medikamente als Lösung einnehmen.....	324
Hilfe auf der Couch.....	324

### **Kapitel 22 Zehn Möglichkeiten, mit Rückfällen fertigzuwerden..... 325**

Ängste erwarten.....	325
Die Schwalben zählen.....	325
Herausfinden, warum die Angst zurückkommt.....	326
Ärztliche Beratung aufsuchen.....	326
Bewährte Strategien anwenden.....	326
Etwas anderes tun.....	327
Sich um Unterstützung bemühen.....	327
Eine Auffrischungssitzung erwägen.....	328
Verstärkung durch Konfrontation.....	328
Ängste akzeptieren.....	328

### **Kapitel 23 Zehn Anzeichen dafür, dass Sie professionelle Hilfe brauchen..... 329**

Suizidgedanken oder -pläne.....	329
Hoffnungslosigkeit.....	330
Ängste und Depressionen.....	330
Versuchen, versuchen, versuchen.....	330
Kämpfe im trauten Heim.....	331
Ernste Probleme am Arbeitsplatz.....	331
Zwangsgedanken und Zwänge.....	331
Posttraumatische Belastungsstörungen.....	331
Schlaflose Nächte.....	332
Auf Wolke sieben.....	332
Hilfe finden.....	332

<b>Anhang A: Weiterlesen? Empfohlene Literatur</b> .....	<b>335</b>
Übergreifende Literatur .....	335
Besondere Störungen und Probleme .....	337
Etablierte Angst-Selbsthilfe .....	337
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>339</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>341</b>

