

Gerhard Leibold

Angst und Panik meistern

Hilfe zur Selbsthilfe

ECON Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort	9
Angst – »Grundbefindlichkeit« des Seins	11
Die Wurzeln der Angst	11
Angst vor dem Tod als Grundursache?	12
Individuelle Ursachen der Angst	13
Angst als erlernte Reaktion	14
Fehler der Erziehung	15
Mangelndes Selbstvertrauen	17
Negatives Denken	19
Bedrohliche Probleme und Konflikte	20
Überforderung durch Streß	21
Soziale und zeitgeschichtliche Ursachen	23
Wertewandel und Sinnverlust	23
Veränderte Rollenbilder	26
Konkurrenzkampf aller gegen alle	27
Überfluß und Konsumdenken	29
Soziale Isolierung	30
Angst als Krankheitszeichen	33
Körperliche Erkrankungen	33
Seelisch-geistige Störungen	37
Grundformen der Angst	42
Realangst – Furcht bei äußerer Gefahr	42

Unerklärliche Angst	43
Panik	44
Phobien	45
Häufige Erscheinungsformen der Angst	46
Unklare allgemeine Angst	46
Daseins- und Zukunftsangst	47
Angst vor Krankheit und Tod	49
Versagensangst in der Leistungsgesellschaft	51
Angst in sozialen Situationen	53
Im Teufelskreis der Erwartungsangst	55
Lampenfieber – Prüfungsangst	55
Angst vor Entscheidungen	57
Angst vor Veränderungen	59
Angststörung mit Panikanfällen (Paniksyndrom) . . .	60
Die häufigsten Phobien	63
Symptome der Angst	66
Die körperlichen Folgen	66
Anspannung der Muskulatur	67
Zittern – Angstschweiß	68
Herz-Kreislauf-Reaktionen	69
Verdauungs- und Ausscheidungsstörungen	70
Andere körperliche Reaktionen	71
Seelisch-geistige Zeichen der Angst	72
Allgemeines Unbehagen	72
Innere Unruhe – Gereiztheit	73
Lähmung des Antriebs	74
Störungen geistiger Leistungen	74
Verzweiflung	75
Zwänge zur Abwehr der Angst	76

Ausbruch aus der Angst – Selbsthilfe und fachliche Therapie	79
Voraussetzungen der Selbsthilfe	80
Körperliche Ursachen ausschließen	80
Angst annehmen, nicht verdrängen	82
Botschaft der Angst verstehen	83
Regelmäßige Selbsthilfe	84
Ängste körperlich beeinflussen	85
»Psychodiät« gegen Angst	86
Der Angst durch Bewegung davonlaufen	89
Angstlösende Arzneimittel	91
Risiken chemischer Psychopharmaka	91
Naturheilmittel als sanfte Alternativen	95
Training gegen die Angst	102
Entspannung löst die Angst	103
Autogenes Training und Progressive Relaxation ..	104
Biofeedback und Mind Machines	107
Autohypnose und Meditation	110
Autosuggestion überwindet die Angst	116
Positives Denken – positive Erwartungen	119
Konfrontationstherapie	122
Psychische Desensibilisierung	125
Katastrophenphantasien entwickeln	128
Gedanken abschalten	130
Paradoxe Intentionen	132
Training des Selbstbewußtseins	134
Ergänzende Hilfen bei Angst	136
Das Leben mit Sinn erfüllen	136
Soziale Kontakte aufnehmen und pflegen	138
Abbau von unproduktivem Streß	139

Fachliche Psychotherapieformen	142
Klassische Therapien gegen Angst	143
Tiefenpsychologische Gespräche	143
Analytische Heilverfahren	144
Angst durch Verhaltenstherapie verlernen	146
Neue Formen der Psychotherapie	147
Körpertherapie durchbricht den »Angstpanzer«	147
Orgontherapie und Bioenergetik	148
Eutonie	149
Atemtherapie	150
Andere Körpertherapien	151
Angst im Urschrei entladen	153
Angstbewältigung in der Gruppe	154
Hypnose gewinnt an Bedeutung	155
Adressen	158
Register	161