

- 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