

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 7 |
| 1 Panikstörung und Agoraphobie – Was ist das? | 10 |
| 1.1 Angst, Furcht und Panik verstehen | 12 |
| 1.2 Das Wesen von Angst und Panik | 12 |
| 1.3 Das Wesen der Agoraphobie | 22 |
| 1.4 Was Sie schon immer über Ihre körperlichen Beschwerden wissen wollten oder sollten | 26 |
| 2 Wie entsteht eine Panikstörung, wie eine Agoraphobie? | 31 |
| 2.1 Wie kann es zu einer Panikattacke kommen? | 32 |
| 2.2 Warum gehen die Panikattacken nicht wieder von alleine weg? | 33 |
| 2.2.1 Beängstigende Gedanken | 34 |
| 2.2.2 Eingefahrene Gedächtnisspuren | 36 |
| 2.2.3 Angst- und furchtmotivierte Verhaltensweisen | 37 |
| 3 Was kann man gegen eine Panikstörung tun? | 42 |
| 3.1 Schritt 1: Mit der Angst diskutieren | 43 |
| 3.1.1 Die Wahrscheinlichkeit von Ereignissen | 44 |
| 3.1.2 Wenn schlimme Dinge passieren | 47 |
| 3.2 Schritt 2: Sich mit der eigenen Furcht (Panik) konfrontieren | 48 |
| 3.2.1 Auf den Grund der Furcht stoßen: Die eigenen, ganz persönlichen furchterregenden Empfindungen herausfinden | 48 |
| 3.2.2 Wie Furcht vermindert werden kann | 52 |
| 3.3 Schritt 3: Einen Trainingsplan entwickeln | 55 |
| 3.3.1 Eine Konfrontationstreppe entwerfen | 55 |
| 3.3.2 Die Treppe erklimmen | 56 |

| | | |
|---------------|---|----|
| 4 | Was kann man gegen eine Agoraphobie tun? | 59 |
| 4.1 | Schritt 1: Sich in den Situationen beobachten | 59 |
| 4.1.1 | Ähnlichkeiten und Unterschiede in den Situationen erkennen | 60 |
| 4.1.2 | Die eigenen Sicherheitssignale identifizieren | 60 |
| 4.2 | Schritt 2: Sich mit den Situationen konfrontieren | 62 |
| 4.2.1 | Eine Angstleiter entwerfen | 63 |
| 4.2.2 | Konfrontation mit Situationen – Wie mache ich es richtig? | 63 |
| 5 | Fallbeispiel: Die Panikstörung und Agoraphobie und ihre Behandlung aus Sicht eines Patienten | 67 |
| 5.1 | Ausgangssituation | 67 |
| 5.2 | Auf Trinidad und Tobago im Dezember | 68 |
| 5.3 | Die Rückreise und meine erste Panikattacke | 70 |
| 5.4 | Wieder zuhause | 71 |
| 5.5 | Das Leben mit der Angst: Die nächsten zwei Jahre | 72 |
| 5.6 | Die Schwierigkeit, einen Psychologen zu finden | 73 |
| 5.7 | Therapie in der Psychotherapieambulanz der Technischen Universität Braunschweig | 75 |
| 5.8 | Das Leben nach der Therapie | 78 |
| 6 | Wenn Sie ein Angehöriger sind | 80 |
| 7 | Weitere Dinge, die es als Betroffener und Angehöriger zu bedenken gilt | 83 |
| 7.1 | Bereiten Sie sich auf Schwankungen vor | 83 |
| 7.2 | „Freiheit gibt es nicht umsonst“ – Kosten einer Furchtminderung | 84 |
| Anhang | | 86 |
| | Literaturempfehlungen | 86 |
| | Kontaktadressen | 87 |
| | Arbeitsblätter | 91 |