

Inhaltsverzeichnis

1. Normale und krankhafte Ängste	1
Angst als biologisch sinnvolle Reaktion	1
Angstsymptome – Sozial vermittelt und kulturell geprägt	3
Die Angst ist eine Kraft	6
Die existenzielle Dimension der Angst	9
Die Lust an der Angst	12
Angst als Stresssymptom	13
Angst als ganzheitliches Erleben	13
Ängste als Übergangs-Probleme im Rahmen des Lebenszyklus	15
Krankhafte Ängste behindern das Leben	16
In bester Gesellschaft – Ängste bekannter Persönlichkeiten	17
Das Internet als Kommunikationsmittel bei Ängsten	20
2. Angststörungen	21
Allgemeine Merkmale von Angststörungen	21
Sigmund Freud und die Diagnose der Angstneurose	22
Angststörungen nach ICD-10 und DSM-IV-TR	25
Agoraphobie – Die Angst, in Angstsituationen keinen Fluchtweg oder Helfer zu haben	27
Historische Aspekte der Agoraphobie	27
Symptomatik der Agoraphobie	28
Mit vielen Tricks durch den Alltag	32
Auslösefaktoren einer Agoraphobie	35
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der Agoraphobie	37
Differenzialdiagnose	41
Panikstörung – Die Angst aus heiterem Himmel	43
Historische Aspekte der Panikstörung	43
Symptomatik der Panikstörung	44
Herzphobie – Variante einer Panikstörung?	51
Panikattacken im Schlaf	53
Auslöser der ersten Panikattacke	56
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der Panikstörung	58
Differenzialdiagnose	62
Panikstörung als Spektrum-Störung	63
Generalisierte Angststörung – Unkontrollierbare Sorgen	67
Historische Aspekte der generalisierten Angststörung	67
Symptomatik der generalisierten Angststörung	68
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der generalisierten Angststörung	74
Differenzialdiagnose	77
Spezifische Phobie – Eine Angst macht das Leben schwer	78
Historische Aspekte der spezifischen Phobie	78

Symptomatik der spezifischen Phobie	79
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der spezifischen Phobie	84
Soziale Phobie – Die Angst vor den anderen	85
Historische Aspekte der sozialen Phobie	85
Symptomatik der sozialen Phobie	85
Formen sozialer Ängste	93
Sozialphobie – Leistungstyp	95
Sozialphobie – generalisierter Typ	97
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der sozialen Phobie	99
Differenzialdiagnose	103
Zwangsstörung – Angstbewältigung durch Zwänge	105
Historische Aspekte der Zwangsstörung	105
Symptomatik der Zwangsstörung	106
Zwangshandlungen	111
Zwangsgedanken	116
Zwangsstörungen als Angststörungen – Eine Kontroverse	118
Differenzialdiagnose	119
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der Zwangsstörung	123
Posttraumatische Belastungsstörung –	
Ein Trauma bewirkt bleibende Angstzustände	125
Historische Aspekte der posttraumatischen Belastungsstörung	125
Symptomatik der posttraumatischen Belastungsstörung	128
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der posttraumatischen Belastungsstörung ..	139
Differenzialdiagnose	146
Akute Belastungsstörung – Angst als Schockzustand	147
Substanzinduzierte Angststörung – Angstzustände durch Substanzen	151
Koffein	152
Alkohol	153
Sedativa, Hypnotika, Anxiolytika	154
Amphetamine und ähnlich wirkende Sympathomimetika	154
Kokain	156
Cannabis	157
Halluzinogene	158
Andere Substanzen (Medikamente)	159
Nikotin	159
Opiatentzug	160
Angststörung aufgrund eines medizinischen Krankheitsfaktors	161
Angststörungen im Kindes- und Jugendalter	167
3. Ängste bei anderen Grunderkrankungen	169
Anpassungsstörung – Angst als Reaktion auf belastende Lebensumstände	169
Depersonalisations- und Derealisationsstörung –	
Angst machendes Fremdheitserleben	170
Dissoziative Störungen – Angstbewältigung durch Abspaltung	171
Somatoforme Störungen – Körperbezogene Ängste	173

Somatisierungsstörung – Körpersymptome bei Angstverleugnung	173
Hypochondrische Störung – Angst vor eingebildeten Krankheiten	175
Dysmorphophobie – Angst vor körperlicher Entstellung	176
Somatoforme autonome Funktionsstörung – Organgebundene Ängste	176
Depression – Negative Lebenssicht macht Angst	177
Kombination von Angst und Depression	177
Sexualstörung – Angst machendes Denken ist lustfeindlich	179
Essstörung – Selbstwert-Ängste hinter Fasten und Körperfigur	181
Schizophrenie – Ängste, wenn Wahrnehmung und Denken ganz anders werden	181
Ängste bei Persönlichkeitsstörungen	182
Ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung –	
Angst als Persönlichkeitsmerkmal	182
Abhängige Persönlichkeitsstörung –	
Die Angst, auf sich selbst gestellt zu sein	183
Ängste bei anderen Persönlichkeitsstörungen	184
4. Häufigkeit und Verlauf von Angststörungen	185
Verbreitung von Angststörungen	185
Angststörungen in der ärztlichen Praxis	188
Angststörungen im Rahmen von psychischen Mehrfacherkrankungen	190
Auftreten mehrerer Angststörungen	191
Angststörung und Persönlichkeitsstörung	191
Angststörung und Depression	192
Angststörung und Alkohol- bzw. Medikamentenmissbrauch	195
Angststörung und psychosoziale Behinderungen	198
Zwangsstörung und andere psychische Störungen	198
5. Erklärungsmodelle für Angststörungen	199
Angst als biologisches Geschehen – Neurobiologische Modelle	
der Angstentstehung	199
Angst als vererbte Reaktionsbereitschaft	199
Neuroanatomische Ursachen für Angststörungen	201
Struktur und Funktion des Nervensystems	201
Hirnstamm	202
Kleinhirn	202
Mittelhirn	203
Zwischenhirn	203
Großhirn	204
Das limbische System als Zentrum der Affekte	205
Interaktionen der Hirnregionen bei Angstzuständen	206
Der Mandelkern im limbischen System als Angstzentrum	208

Biochemische Ursachen für Angststörungen	216
Nervenerregung und Informationsweiterleitung	216
Neurotransmitter – Ihre Funktion bei der Auslösung und Dämpfung von Ängsten	219
GABA-System	220
Serotoninsystem	221
Noradrenalinsystem	223
Dopaminsystem	224
Cholecystokininsystem	225
Glutamatsystem	225
Metabolische Ursachen für Angststörungen	225
Neuroendokrinologische Ursachen für Angststörungen	226
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNA)	226
Das vegetative Nervensystem – Automatische Regulierung der Körperfunktionen	228
Das sympathische Nervensystem – Körperliche Aktivierung	231
Neuronale Aktivierung (Hypothalamus-Nebennierenmark-System)	232
Hormonelle Aktivierung (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-System)	233
Das parasympathische Nervensystem – Körperliche Beruhigung und Erholung	235
Unterschiedliche biologische Reaktionsbereitschaft der Menschen	236
Sympathikotoniker (Kampf-Flucht-Typen)	236
Vagotoniker (Schrecktypen)	237
Das biologische Reaktionsspektrum bei Furcht und Bedrohung	237
Das allgemeine Anpassungssyndrom	239
Alarmreaktion	239
Schockphase	239
Kampf- oder Fluchtphase	240
Widerstandsphase (Anpassungsstadium)	242
Erschöpfungsphase	243
Körperliche Reaktionsabläufe bei Panikattacken	244
Symptome der Schockreaktion	244
Symptome der körperlichen Aktivierung	245
Der Körper bei Angstzuständen – Wissenswerte Details	246
Herz und Kreislauf	247
Blutdruck	251
Niedriger Blutdruck und dessen Ursachen	254
Psychovegetativ bedingte Hypotonie	255
Symptomatische Hypotonie	256
Orthostatische Hypotonie	256
Essentielle (konstitutionelle) Hypotonie	257
Durchblutungsveränderungen im Körper	258
Atmung	259
Brustatmung	261
Zwerchfellatmung	262
Vollatmung	263

Atmung und Psyche	263
Hyperventilation	264
Globusgefühl – Zuschnüren der Kehle	267
Speichelfluss	268
Skelettmuskulatur	268
Temperaturumverteilung	271
Schweißdrüsen	271
Stoffwechsel	272
Zuckerspiegel	273
Ursachen für Hypoglykämie	274
Unterzuckerungs-Angstsyndrom bei Zuckerkrankheit	275
Verdauungsorgane	276
Ausscheidungsorgane	279
Augen	279
Schwindel – Die Angst vor Kontrollverlust	280
Körperliche Schonung bei Angst – Ein sicherer Weg zur Angstverstärkung	283
Neurobiologische Aspekte der Panikstörung	289
Neurobiologische Aspekte der sozialen Phobie	292
Neurobiologische Aspekte der posttraumatischen Belastungsstörung	293
Neurobiologische Aspekte der Zwangsstörung	298
Angst als gelerntes Verhalten – Das Modell der frühen Verhaltenstherapie	304
Klassische Konditionierung („Bedingter Reflex“)	304
Operante Konditionierung (Lernen am Erfolg)	306
Zwei-Faktoren-Modell der Angstentstehung	307
Lernen am Modell (Modelllernen)	311
Sozialkognitives Lernen	312
Angst als Produkt des Geistes – Kognitive Konzepte	313
Der Teufelskreis der Angst – Ein Stufenmodell der Panikentstehung	315
Der Teufelskreis der Angst – Beispiele für seine Entstehung	318
Das Stressmodell – Panikattacken als Nach-Stress-Phänomen	320
Angst als Folge subliminärer Wahrnehmung	322
Der Carpenter-Effekt – Von der Vorstellung zur Körperreaktion	323
Alexithymie – Das Unvermögen, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken ...	324
Agoraphobie – Angst vor Situationen ohne Sicherheitssignale	326
Generalisierte Angststörung – Sorgen als kognitive Vermeidungsstrategie	328
Soziale Angst – Ständige Beschäftigung mit sich und den anderen	334
Spezifische Phobien – Falsche Gefahreinschätzung	338
Zwangsstörung – Die Angst vor schuldhaften Fehlleistungen	340
Posttraumatische Belastungsstörung – Unverarbeitete Bedrohungserlebnisse ...	355
Angst als biopsychosoziales Geschehen	360
Angst als Bedrohung des Ichs – Das Modell der Psychoanalyse	362
Angst als Folge eines Konflikts (Konfliktmodell)	363
Angst als Folge von Ich-Schwäche (Strukturschwächemodell)	365
Angst als Bindungsverlustangst (Bindungstheoretisches Modell)	365
Differenzierung von Angststörungen nach Art und Ausmaß	
der Angstbindung	366
Phobien – Verschiebung und Vermeidung der Angst	366

Agoraphobie – Die Angst vor der Selbstständigkeit	367
Herzphobie – Existenzangst zwischen Bindungs- und Trennungswünschen	367
Angstneurose – Angstüberflutung infolge des Versagens der Abwehrmechanismen	368
Zwangsstörung – Isolierung und Abspaltung des Angsteffekts	370
Sozialphobie – Die narzisstische Dynamik.....	372
Posttraumatische Belastungsstörung – Überflutung des informationsverarbeitenden Systems	373
Angst als Beziehungsmuster – Das interaktionell-systemische Modell	374
Angst als Folge bedrohter Selbstverwirklichung – Das humanistische Modell	379
Angst im Lebenslauf – Entwicklungspsychologische Aspekte	380
Angst in Zusammenhang mit dem Geschlecht	381
Angst in der Zeit der Globalisierung – Die Angst um den Arbeitsplatz	382
6. Verhaltenstherapie bei Angststörungen	383
Therapeutische Grundprinzipien der Verhaltenstherapie	383
Der Selbstmanagement-Ansatz in der Verhaltenstherapie	383
Prinzipien einer verhaltenstherapeutischen Kurzzeittherapie	385
Berücksichtigung allgemein therapeutischer Wirkprinzipien	388
Grundprinzipien verhaltenstherapeutischer Angstbehandlung	391
Vorgehen bei kombinierten Angststörungen	393
Agoraphobie	394
Systematische Desensibilisierung – Die Angst erfolgreich meiden	395
Konfrontationstherapie – Der Angst begegnen	397
Das Modell der Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie	404
Das Hamburger Modell	405
Integrative Angstbewältigungstherapie nach Butollo	407
Weitere Verbesserungen der verhaltenstherapeutischen Angstbewältigungstherapie	409
Anleitung zur Konfrontationstherapie für Psychotherapeuten	410
Panikstörung	414
Generalisierte Angststörung	418
Spezifische Phobie	423
Soziale Phobie	427
Zwangsstörung	435
Zwangshandlungen	435
Zwangsgedanken	447
Posttraumatische Belastungsstörung	448
Erfolge der Verhaltenstherapie bei Angststörungen	460
Agoraphobie	462
Panikstörung	468
Generalisierte Angststörung	469
Spezifische Phobie	470
Soziale Phobie	470
Zwangsstörung	471

Posttraumatische Belastungsstörung	473
Perspektivenerweiterung in der Verhaltenstherapie bei Angststörungen:	
Achtsamkeit und Akzeptanz als Ergänzung zur Veränderungsorientierung	474
Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Kabat-Zinn	475
Akzeptanz- und Commitmenttherapie von Hayes und Mitarbeitern	478
Angstbewältigungstherapie bei ängstlichen Persönlichkeiten	480
Berücksichtigung einer ängstlichen Persönlichkeitsstörung	480
Modifikation der Angstbewältigungstherapie bei ängstlicher Persönlichkeitsstruktur	485
7. Psychoanalyse bei Angststörungen	487
Psychoanalytische Konzepte bei Angststörungen	487
Psychoanalytische Konzepte bei Zwangsstörungen	490
Psychoanalytische Konzepte bei posttraumatischen Belastungsstörungen	491
Erfolge der Psychoanalyse bei Angststörungen	492
8. Selbsthilfe bei Angststörungen	493
Bibliotherapie – Selbstheilung durch angeleitetes Lesen	493
Angst-Fragebogen – Angststörungen selbst erkennen	494
Problem- und Zielanalyse bei Angststörungen	499
Verhaltensanalyse bei Panikattacken	503
Entspannungstraining	507
Benson Meditation (Relaxation Response)	508
Autogenes Training	509
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	511
Atemtraining	513
Atemübungen in Ruhe	515
Atemübungen bei Bewegung	520
Atemübungen mit Düften (Aromatherapie)	523
Achtsamkeitstraining	524
Akzeptanz- und Commitmenttraining	528
Angstbewältigungstraining	536
Systematische Desensibilisierung	536
Konfrontationstherapie	537
Grundregeln der Angstbewältigung bei Agoraphobie	537
Gestufte Reizkonfrontation	539
Erstellung von Angsthierarchien	539
Grundprinzipien der gestuften Reizkonfrontation	540
Übungsvorschläge für eine gestufte Reizkonfrontation	542
Massierte Reizkonfrontation (Reizüberflutung)	543
Wenn die Angstbewältigung trotz der richtigen Technik nicht gelingt	544
Kognitive Strategien der Angstbewältigung	547
Mentales Training	547

Tagebuchs schreiben und Tonbandgespräche –	
Therapeutischer Dialog mit der Angst	558
Selbstinstruktionstraining	559
Positive Selbstinstruktionen	560
Alternative Selbstinstruktionen	563
Negative Selbstinstruktionen in einen positiven Kontext einbetten	563
Selbstinstruktion als Entscheidungsdialog	564
Panikbewältigungstraining	564
Allgemeine Ratschläge zur Panikbewältigung	565
Aufmerksamkeitslenkung	567
Konzentration auf die Umwelt statt auf den Körper bei akuter Panik	567
Konzentration auf die Gegenwart statt auf die Zukunft	568
Bewegungstraining	571
Panikprovokationstraining	572
Provokation von Atembeschleunigung (Hyperventilation)	573
Provokation von Herzsensationen	574
Provokation von Schwindel und Fallangst	575
Paradoxe Intention – Gefürchtete Symptome bewusst provozieren	580
Konditionstraining	582
Aktivitätsaufbau	583
Gesundheitsmaßnahmen	584
Emotionstraining	585
Stressbewältigungstraining	586
Bewältigungsstrategien bei sozialen Ängsten	587
Bewältigungsstrategien bei generalisierten Ängsten	597
Bewältigungsstrategien bei Zwangsstörungen	599
Allgemeine Ratschläge	599
Selbsthilfeprogramm bei Wasch- und Reinigungszwängen	603
Selbsthilfeprogramm bei Kontrollzwängen	605
Selbsthilfeprogramm bei Zwangsbefürchtungen	606
Selbsthilfe angesichts des Modells von Zwangsstörungen als neurobiologische Störungen	608
Selbsthilfegruppen für Angst- und Zwangskranke	610
9. Ratschläge für Angehörige	611
Ratschläge für Angehörige von Angstpatienten	611
Ratschläge für Angehörige von Zwangspatienten	614
10. Medikamentöse Behandlung bei Angststörungen	617
Anxiolytika (Tranquilizer)	617
Benzodiazepine	618
Wirkungen und Einsatzbereiche	618
Pharmakologischer Wirkmechanismus der Benzodiazepine	620

Einteilung der Benzodiazepine nach der Eliminationshalbwertszeit	623
Benzodiazepine in der Angstbehandlung	627
Alprazolam (Tafil [®] , Xanor [®]) – Bei Panikstörungen am wirksamsten?	631
Störungen durch Substanzkonsum	634
Negative Effekte von Benzodiazepinen	635
Nebenwirkungen von Benzodiazepinen	635
Auswirkungen von Benzodiazepin-Langzeitgebrauch	636
Überdosierungseffekte und schleichende Vergiftung bei Langzeiteinnahme	638
Benzodiazepinabhängigkeit	638
Arzneimittel-Wechselwirkungen	643
Nicht-Benzodiazepintranquilizer	644
Neuroleptika	645
Antidepressiva	647
Trizyklische Antidepressiva	653
MAO-Hemmer (Monoaminoxidase-Hemmer)	656
Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)	658
Noradrenalin-Serotonin-selektive Antidepressiva (NaSSA)	668
Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI)	669
Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (NARI)	671
Serotonin-Wiederaufnahmeverstärker (SRE)	672
Serotonin-Modulatoren	673
Kombinationspräparate	674
Antiepileptika	674
Beta-Blocker	675
Dosierungsempfehlungen von Psychopharmaka bei Angststörungen	677
Pharmakotherapie bei verschiedenen Angststörungen	679
Der Placeboeffekt von Medikamenten	685
Der Placeboeffekt bei der medikamentösen Behandlung verschiedener Krankheiten	685
Wirkmechanismen von Placebos	688
Persönlichkeitsvariablen des Patienten	688
Experimentelle Einflussfaktoren	689
Situative Einflussfaktoren (Arzt-Patient-Beziehung)	689
Theorien zur Placebowirkung	691
Nebenwirkungen von Placebos	692
11. Phytotherapie bei Angststörungen	693
12. Persönliches Schlusswort	695
Anmerkungen	697
Literaturverzeichnis	711