

# Inhalt

Antwort der Autoren 13

Über die gemeinschaftliche Arbeit  
an diesem Buch 14

## 1. Kapitel

Teil A: So mancher hat eine Phobie  
und weiß nichts davon 15

Teil B: Wie Sie Ihre Angst bekämpfen können 22

Das Wesen der Angst 24

*Eine kurze Geschichte der Angst* 25

*Freud's Phobien-Theorie* 26 >

*Die Verhaltenstherapie* 26 /

*Anti-Angst-Training* 28 v

*Wie man lernen kann, sich weniger zu fürchten* 28

*Bestimmte Handlungen können Ihre Ängste abschwächen* 30

*Worauf man beim Anti-Angst-Training besonders achten muß* 32

*Sieben Angsttypen* 34

## 2. Kapitel

Wovor haben Sie Angst? 41

Mini-Angst, Midi-Angst, Maxi-Angst 41

Die fünf Grundformen der Angst 43

Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Ängste 45

*Angstregister I* 45

*Angstregister II* 49

Wie sich Angst tarnen kann	51
Wie man versteckte Phobien herausfindet	54
Wie Sie sich beim Anti-Angst-Training Ihre eigenen Ziele setzen	59

### 3. Kapitel Platzangst 63

Grundlegende Fakten zur Agoraphobie	64
Behandlung der Agoraphobie	71
Zehn Gebote für den Panikanfall	77
Ein paar Ratschläge für Familienangehörige	79

### 4. Kapitel Die Behandlung der Angst 83

Wie man Hilflosigkeit überwindet	83
<i>Checkliste Entspannung</i>	84
Grundlegende Entspannungsübungen	86
<i>Relaxationstherapie</i>	87
Wie man Erwartungsangst überwindet	90
<i>Gedankenstopp</i>	92
<i>Gedankentausch</i>	94
<i>Erfolg proben</i>	97
Wie man die Angstreaktion reduziert	101
<i>Falsche Atemtechnik</i>	102
<i>Systematische Desensibilisierung</i>	102
<i>Vorbereitung auf die Systematische Desensibilisierung</i>	104
<i>Selbst-Desensibilisierung mit realen Situationen</i>	110
<i>Selbst-Desensibilisierung in der Phantasie</i>	111

### 5. Kapitel Die Angst vor »Dingen« 118

Die häufigsten »Ding«-Phobien	118
<i>Wer bekommt diese Phobien</i>	122
<i>Wie man sich mit seinen Phobien arrangieren kann</i>	123
<i>Der Ursprung Ihrer Angst</i>	125
Die Behandlung der »Ding«-Phobien	126
<i>Systematische Desensibilisierung in der Realität</i>	126

## 6. Kapitel Soziale Ängste 140

- Soziale Ängste sind ganz anders* 141
- Häufige soziale Ängste* 143
- Wie Sie Ihre sozialen Ängste ändern können:
  - ein Verhaltensplan 148
- Korrigieren Sie Ihre falschen Ansichten* 148
- Reduzieren Sie Ihre Ängste direkt* 152
  - Ergreifen Sie die Initiative* 156
  - Angst vor Unterhaltung* 160
  - Angst, etwas allein zu sein* 160
- Wie gewinne ich Selbstvertrauen? 162
- Wenn aus Liebe Freundschaft wird 168

## 7. Kapitel Die enge Partnerschaft 171

- Was Nähe bedeutet 171
- Die verschiedenen Arten von Nähe 171
  - Partnerschaft und ihre Grenzen* 171
  - Die engstmögliche Partnerschaft* 173
- Wie Angst der Entstehung einer engen Partnerschaft entgegenwirken kann 174
  - Wie Sie Ihre Ängste erkennen 175
    - Formen der Angst 177
  - Denken Sie über Ihre Ängste nach 180
  - Setzen Sie sich konstruktive Ziele 188
- Durch Angst zur Freiheit: ein Aktionsprogramm 189
  - Wie man sich näher kommt* 189
- Handeln Sie Probleme und Unstimmigkeiten in einem modernen Ehevertrag aus* 196
  - Wie Sie lernen, mit Kritik umzugehen* 198
- Kritik fördert die Partnerschaft: ein Programm* 199
- Machen Sie Schluß mit automatischen Reaktionen:*
  - Sie zerstören die Partnerschaft* 201
- Lernen Sie in Begriffen des Wollens und nicht des Müssens zu denken* 203
- Die Partnerschaft beenden 204

## 8. Kapitel Sexuelle Ängste 207

- Sexuelle Gefahrensignale 208
- Einige Grundregeln der Sexualität 208
- Ängste, die das Sexualleben beeinträchtigen 209
- Ein Programm für sexuelle Freiheit 215
- Schreiben Sie Ihre sexuellen Erfahrungen nieder* 215
- Erkennen Sie Ihre Ängste durch Handeln* 217
- Lernen Sie durch Kommunikation* 220
- Ein Kommunikationsprogramm* 220
- Proben Sie den Erfolg und nicht die Angst* 222
- Das Schlimmste, was passieren kann 227
- Sexuelle Funktionsstörungen* 228
- Perversion des Geschlechtslebens* 228

## 9. Kapitel Der Zwangsneurotiker 235

- Ein Programm für leichte Zwangsneurosen 239
- Wie Sie Ihre Zwänge kontrollieren können* 239
- Beispiele für einen Vertrag* 241
- Fred's Kleiderschrankvertrag* 242
- Durchbrechen Sie die Gewohnheit unkontrollierten Denkens 244
- Ersetzen Sie Ihre erlernte Hilflosigkeit durch erlernte Kompetenz 248

## 10. Kapitel Wie Sie Ihre Flugangst überwinden können: ein Programm 251

- Ein Acht-Punkte-Programm, um Ihre Flugangst zu überwinden 252
- Sie müssen die Bereitschaft mitbringen, wenigstens zu versuchen, eine Änderung Ihrer Angst herbeizuführen* 252
- Prüfen Sie, ob Ihnen Ihre Flugangst etwa Belohnungen bringt* 253
- Wägen Sie Ihre Ängste gegeneinander ab* 254
- Besorgen Sie sich Informationen übers Fliegen 258
- Kontrollieren Sie Ihre Spannungen 259
- Hören Sie auf, sich Angst beizubringen 262
- Hören Sie auf, sich auf Ihre Angst einzustimmen, desensibilisieren Sie sich statt dessen 264

Schließen Sie sich einer Flugangsttruppe an oder  
organisieren Sie Ihren eigenen Klub 268

## 11. Kapitel

Was man gegen Angst im Beruf tun kann 272

Berufsängste 272

Ein Trainingsprogramm für Überleben, Erfolg  
und Vorwärtskommen im Beruf 277

*Setzen Sie sich die richtigen Berufsziele* 277

Ein Programm für Ängste bei der Stellensuche 280

Ein Programm für die Minderung von Spannungen am Arbeitsplatz 284

*Ein Programm gegen Schlaflosigkeit* 286

Lernen Sie, wie man sich im Beruf durchsetzt 289

Treten Sie so selbstsicher auf wie möglich 293

Vermindern Sie Ihre persönlichen Berufsängste 294

## 12. Kapitel

Nachtrag 300

Anhang I

Entspannungsübung 303

Anhang II

Modellhierarchien zur Systematischen Desensibilisierung  
in der Phantasie 309

Anhang III

Desensibilisierung über Tonband 316