

Inhalt

Vorwort

VIII

Teil I: Die Generalisierte Angststörung (GAS) verstehen

1	Was ist eine Generalisierte Angststörung (GAS)?	2
1.1	Im Zentrum steht das Denken: Sorgen als Kern der GAS	4
1.2	Die körperlichen Symptome machen es schlimmer	10
1.3	Das ängstliche Verhalten: Kurzfristig hilfreich – langfristig ungünstig	11
2	Was ist Angst – wozu ist sie gut?	15
2.1	Angststörungen: Wenn Angst zur Krankheit wird	19
2.2	Wie unterscheidet sich die GAS von anderen Angststörungen oder von einer Depression?	21
2.3	Testen Sie sich selbst	30
3	Wie wirkt das Sorgenmachen auf andere?	34
4	Wer hat typischerweise eine GAS – wie geht es weiter, wenn man sie hat?	37
5	Wo kommen die Sorgen und Ängste her – warum zu mir?	41
5.1	Was macht mich anfällig (vulnerabel)?	43
5.2	Stress und andere Auslöser	49

Inhalt | **V**

6	Was hält die Sorgen aufrecht?	53
6.1	Probleme verschärfen: Veränderte Aufmerksamkeit und Interpretation	54
6.2	Unterschätzen der eigenen Stärken – Sorgen über das Sorgen	57
6.3	Kontrollieren, Vermeiden und Rückversichern ist keine Lösung	59
6.4	Sorgenketten sind keine Lösung	60

Teil II: Die Generalisierte Angststörung (GAS) behandeln

7	Was kann man tun?	66
8	Diese Behandlungen haben sich als geeignet erwiesen	79
8.1	Medikamente	79
8.2	Psychotherapie	82
9	Was zeichnet einen guten Therapeuten aus – wie findet man einen Therapeuten?	86
10	Die Frage: Mit Therapie oder ohne Therapie?	91

Teil III: Selbsthilfe

11	Erste Hilfe durch richtige Selbstbeobachtung	96
12	Dauerhafte Hilfe durch regelmäßige Entspannung	103
12.1	Vorbereitung	107
12.2	Durchführung	108
12.3	Entspannungsinstruktionen	112
12.4	Ausprobieren, weitermachen, dranbleiben	121
13	Dauerhafte Hilfe durch regelmäßigen Sport	125

14	Sorgen bewältigen durch konsequentes Zu-Ende-Denken	135
14.1	Eine Sorgengeschichte schreiben	138
14.2	Ausprobieren, weitermachen, dranbleiben	141
15	Problemlösen kann trainiert werden	143
15.1	Was ist das Problem?	145
15.2	Was ist das Ziel?	147
15.3	Brainstorming: Ideen sammeln	148
15.4	Lösungswege bewerten	149
15.5	Entscheidung für eine Strategie	151
15.6	Planen: So kann die Strategie am besten verwirklicht werden	152
15.7	Die Umsetzung verwirklichen	153
15.8	Zurückschauen und bewerten	153
Teil IV: Für Angehörige		
16	Was können Sie tun?	158
17	Kann es sein, dass Sie die Angst unwillentlich unterstützen?	160
18	Was können Sie für den Betroffenen tun?	163
19	Was können Sie für sich selbst tun?	167
Zum Schluss: Ende gut, alles gut?		171
Anhang		175
Adressen		176
Literatur		179
Sachwortverzeichnis		180