

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Teil 1: Kleines Kompendium der Angststörungen	15
1. Zum Vergleich: Normale und unbegründete Angst	17
2. Psychiatrische Klassifikation von Angststörungen	18
2.1 Zum Begriff Angststörung	18
2.2 Panikattacken	20
2.3 Panikstörung	22
2.4 Agoraphobie	26
2.5 Entstehung und Schweregrad von Panik und Agoraphobie	28
2.6 Komorbide Störungen	30
2.6.1 Einfache oder spezifische Phobie	31
2.6.2 Soziale Phobie	32
2.6.3 Generalisierte Angststörung	33
2.6.4 Depressive und dysthyme Episoden	36
2.6.5 Zwangsstörung	37
2.6.6 Akute und posttraumatische Belastungsstörungen	38
2.6.7 Somatisierungssyndrom und hypochondrische Störung	38
2.6.8 Résumé	39
3. Annahmen zur Entstehung von Panik und Agoraphobie	41
3.1 Lerntheoretischer Hintergrund	41
3.2 Psychoendokrinoimmunologischer Hintergrund	44
3.2.1 Kognitiv-emotionale Prozesse	45
3.2.2 Streßhormone	46
3.2.3 Cardiovasculäre Reaktionen	50
3.3 Vorläufiges Entwicklungsmodell von Panik und Agoraphobie	51
Teil 2: Das Angstbehandlungsprogramm	53
4. Das Orientierungsmodell	55

5.	Bausteine und Organisation des Angstbehandlungsprogramms	58
5.1	Interventionsbereiche	58
5.2	Patientenauswahl	59
5.3	Therapeutische Evaluation	60
5.4	Gruppengröße und zeitlicher Ablauf	61
5.5	Einzelgespräche	61
5.6	Hinweise für Therapeuten	62
6.	Curricula der acht Gruppensitzungen	63
6.1	Erste Sitzung	64
6.1.1	Hinweise für Therapeuten	65
6.1.2	Patienteninformationen	71
6.1.2.1	Normale Angst	71
6.1.2.2	Angststörungen	72
6.1.2.3	Wichtige Angstprinzipien und -eigenschaften	73
6.1.2.4	Therapie ist Anleitung zur Selbsthilfe	74
6.1.2.5	Angstbeobachtung und Verhaltensanalyse	75
6.2	Zweite Sitzung	78
6.2.1	Hinweise für Therapeuten	79
6.2.2	Patienteninformationen	83
6.2.2.1	Modell der panikartigen Angst	83
6.2.2.2	Hyperventilation und Bauchatmung	93
6.2.2.3	Möglichkeiten der Angstkontrolle	94
6.2.2.4	Medikamenteneinnahme	95
6.3	Dritte Sitzung	98
6.3.1	Hinweise für Therapeuten	99
6.3.2	Patienteninformationen	102
6.3.2.1	Systematische Denkfehler und ihre Korrektur	102
6.3.2.2	Angst vor schwerer Krankheit und Tod	105
6.4	Vierte Sitzung	107
6.4.1	Hinweise für Therapeuten	108
6.4.2	Patienteninformationen	110
6.4.2.1	Panikforschungstelegramm	110
6.4.2.2	Panik ist ein psychisches, hormonelles und immunologisches Geschehen	111
6.4.2.3	Gefäßveränderungen als physiologische Schlüsselbedingung beim Panikerleben	112
6.4.2.4	Mögliche Entstehung von panikartiger Angst	113
6.5	Fünfte Sitzung	115
6.5.1	Hinweise für Therapeuten	116
6.6	Sechste Sitzung	119
6.6.1	Hinweise für Therapeuten	120
6.6.2	Patienteninformationen	122
6.6.2.1	Gesundheitsverhalten	122
6.7	Siebte Sitzung	126

6.7.1	Hinweise für Therapeuten	127
6.7.2	Patienteninformationen	129
6.7.2.1	Kommunikationshilfen	129
6.7.2.2	Problembewältigung	130
6.8	Achte Sitzung	132
6.8.1	Hinweise für Therapeuten	133
6.8.2	Patienteninformationen	137
6.8.2.1	Krankheitsgewinn	137
6.8.2.2	Vorbeugung gegen einen Rückfall	137
7.	Erfahrungen mit dem Angstprogramm:	
	Hinweise zur Evaluation	139
7.1	Auswahl der Patienten	139
7.2	Ergebnisse der Angstbehandlung	140
7.3	Evaluation des Angstbewältigungsverfahrens	143
8.	Abschließende Bemerkungen zum Therapeutenverhalten	
	und den Widerständen des Klienten	146
8.1	Therapeutenverhalten	146
8.2	Widerstandsphänomene	149
Anhang 1:	Epidemiologische Daten	153
Anhang 2:	Das psychoimmunologische Netzwerk von Panikstörung und allergischer Reaktion - Ergebnisse einer Angst-Allergie- Studie	155
Literatur		163
Sachregister		177