

Inhalte Ihres Angst- und Sorgen- Behandlungsprogramms

Vorwort	7
Kurze Beschreibung dieses Patientenmanuals	9
1 Ist dies die richtige Therapie für Sie? Die Merkmale der generalisierten Angst	11
2 Lernen, Ihre eigene Angst zu erkennen	23
3 Angst als natürliche Reaktion auf Gefahr	37
4 Ursachen der generalisierten Angststörung	57
5 Lernen, sich zu entspannen	67
6 Angstgedanken kontrollieren I: Überschätzte Risiken hinterfragen	81
7 Angstgedanken kontrollieren II: Entdramatisieren	99
8 Dem Drachen in den Rachen schauen: Konfrontation mit Ihren Ängsten	115
9 Verhaltensänderungen und Verhaltensexperimente	129
10 Umgang mit realen Problemen: Zeitmanagement und Brainstorming	141
11 Medikamente gegen die Angst	153
12 Ihre Errungenschaften und Ihre Zukunft	159