

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Normale und krankhafte Ängste</b> .....	1
Angst als biologisch sinnvolle Reaktion .....	1
Angstsymptome - Sozial vermittelt und kulturell geprägt .....	3
Die Angst ist eine Kraft .....	5
Die existentielle Dimension der Angst .....	8
Die Lust an der Angst .....	10
Angst als Streßsymptom .....	11
Angst als ganzheitliches Erleben .....	11
Krankhafte Ängste behindern das Leben .....	13
In bester Gesellschaft - Ängste bekannter Persönlichkeiten .....	14
<b>2. Angststörungen</b> .....	17
Sigmund Freud und die Diagnose der Angstneurose .....	18
Neuere Diagnosekriterien für Angststörungen .....	21
Agoraphobie - Die Angst, in Angstsituationen keinen Fluchtweg oder Helfer zu haben .....	23
Historische Aspekte der Agoraphobie .....	23
Symptomatik der Agoraphobie .....	24
Mit vielen Tricks durch den Alltag .....	27
Auslösefaktoren einer Agoraphobie .....	30
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der Agoraphobie .....	32
Unterscheidung zwischen Agoraphobie und anderen Angststörungen .....	36
Panikstörung - Die Angst aus heiterem Himmel .....	38
Historische Aspekte der Panikstörung .....	38
Symptomatik der Panikstörung .....	38
Herzphobie - Variante einer Panikstörung .....	45
Panikattacken im Schlaf .....	47
Auslöser der ersten Panikattacke .....	50
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der Panikstörung .....	52
Unterscheidung zwischen Panikstörung und anderen Angststörungen .....	56
Panikstörung als Spektrum-Störung .....	57
Generalisierte Angststörung - Unkontrollierbare Sorgen .....	61
Historische Aspekte der generalisierten Angststörung .....	61
Symptomatik der generalisierten Angststörung .....	61
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der generalisierten Angststörung .....	63
Unterscheidung zwischen generalisierter Angststörung und anderen Angststörungen .....	64
Spezifische Phobie - Eine Angst macht das Leben schwer .....	65
Historische Aspekte der spezifischen Phobie .....	65
Symptomatik der spezifischen Phobie .....	66

Epidemiologie, Verlauf und Folgen der spezifischen Phobie .....	69
Soziale Phobie - Die Angst vor den anderen .....	70
Historische Aspekte der sozialen Phobie .....	70
Symptomatik der sozialen Phobie .....	70
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der sozialen Phobie .....	76
Zwangsstörung - Angstbewältigung durch Zwänge .....	78
Historische Aspekte der Zwangsstörung .....	78
Symptomatik der Zwangsstörung .....	78
Zwangshandlungen .....	80
Zwangsgedanken .....	82
Zwangsstörungen als Angststörungen - Eine Kontroverse .....	84
Abgrenzung von Zwangsstörungen gegenüber anderen Störungen .....	85
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der Zwangsstörung .....	86
Posttraumatische Belastungsstörung -	
Ein Trauma bewirkt bleibende Angstzustände .....	88
Historische Aspekte der posttraumatischen Belastungsstörung .....	88
Symptomatik der posttraumatischen Belastungsstörung .....	90
Epidemiologie, Verlauf und Folgen der posttraumatischen Belastungsstörung ..	93
Akute Belastungsstörung - Angst als Schockzustand .....	96
Substanzinduzierte Angststörung - Angstzustände durch Substanzen .....	98
Koffein .....	99
Alkohol .....	100
Sedativa, Hypnotika, Anxiolytika .....	101
Amphetamine und ähnlich wirkende Sympathomimetika .....	101
Kokain .....	103
Cannabis .....	104
Halluzinogene .....	105
Andere Substanzen (Medikamente) .....	106
Nikotin .....	106
Opiatenzug .....	107
Angststörung aufgrund eines medizinischen Krankheitsfaktors .....	108
<b>3. Ängste bei anderen Grunderkrankungen .....</b>	<b>113</b>
Anpassungsstörung - Angst als Reaktion auf belastende Lebensumstände .....	113
Depersonalisations- und Derealisationsstörung -	
Angstmachendes Fremdheitserleben .....	114
Dissoziative Störung - Angstbewältigung durch Abspaltung .....	115
Somatoforme Störung - Körperbezogene Ängste .....	117
Somatisierungsstörung - Körpersymptome bei Angstverleugnung .....	117
Hypochondrische Störung - Angst vor eingebildeten Krankheiten .....	119
Dysmorphophobie - Angst vor körperlicher Entstellung .....	120
Somatoforme autonome Funktionsstörung - Organgebundene Ängste .....	120
Depression - Negative Lebenssicht macht Angst .....	121
Kombination von Angst und Depression .....	121

Sexualstörung - Angstmachendes Denken ist lustfeindlich .....	123
Eßstörung - Selbstwert-Ängste hinter Fasten und Körperfigur .....	125
Schizophrenie - Ängste, wenn Wahrnehmung und Denken ganz anders werden .....	125
Ängste bei Persönlichkeitsstörungen .....	126
Ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung -	
Angst als Persönlichkeitsmerkmal .....	126
Abhängige Persönlichkeitsstörung -	
Die Angst, auf sich selbst gestellt zu sein .....	127
Ängste bei anderen Persönlichkeitsstörungen .....	128
<b>4. Häufigkeit und Verlauf von Angststörungen - Ein Überblick .....</b>	<b>129</b>
Verbreitung von Angststörungen .....	129
Behandlungsrelevante Angstsyndrome in Deutschland - Neue Daten .....	131
Angststörungen in der ärztlichen Praxis .....	132
Angststörungen im Rahmen von psychischen Mehrfacherkrankungen .....	134
Auftreten mehrerer Angststörungen .....	135
Angststörung und Persönlichkeitsstörung .....	135
Angststörung und Depression .....	136
Angststörung und Alkohol- bzw. Medikamentenmißbrauch .....	139
Angststörung und psychosoziale Behinderungen .....	142
Zwangsstörung und andere psychische Störungen .....	142
Häufigkeit von Alkohol- und Tranquilizermißbrauch .....	143
<b>5. Erklärungsmodelle für Angststörungen .....</b>	<b>145</b>
Angst als biologisches Geschehen - Neurobiologische Modelle	
der Angstentstehung .....	145
Angst als vererbte Reaktionsbereitschaft .....	145
Neuroanatomische Ursachen für Angststörungen .....	147
Struktur und Funktion des Nervensystems .....	147
Hirnstamm .....	148
Kleinhirn .....	148
Mittelhirn .....	149
Zwischenhirn .....	149
Großhirn .....	150
Das limbische System als Zentrum der Affekte .....	151
Interaktionen der Hirnregionen bei Angstzuständen .....	152
Der Mandelkern im limbischen System als Angstzentrum .....	154
Biochemische Ursachen für Angststörungen .....	160
Nervenerregung und Informationsweiterleitung .....	160
Neurotransmitter - Ihre Funktion bei der Auslösung	
und Dämpfung von Ängsten .....	163
GABA-System .....	164

Serotoninsystem .....	165
Noradrenalinsystem .....	167
Dopaminsystem .....	168
Cholecystokininsystem .....	168
Glutamatsystem .....	169
Metabolische Ursachen für Angststörungen .....	169
Neuroendokrinologische Ursachen für Angststörungen .....	170
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNA) .....	170
Panikstörung als endogene Störung? .....	172
Das vegetative Nervensystem - Automatische Regulierung der Körperfunktionen .....	174
Das sympathische Nervensystem - Körperliche Aktivierung .....	177
Neuronale Aktivierung (Hypothalamus-Nebennierenmark-System) .....	178
Hormonelle Aktivierung (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-System) .....	179
Das parasympathische Nervensystem - Körperliche Beruhigung und Erholung .....	181
Unterschiedliche biologische Reaktionsbereitschaft der Menschen .....	182
Sympathikotoniker (Kampf-Flucht-Typen) .....	182
Vagotoniker (Schrecktypen) .....	183
Das biologische Reaktionsspektrum bei Furcht und Bedrohung .....	184
Das allgemeine Anpassungssyndrom .....	185
Alarmreaktion .....	185
Schockphase .....	185
Kampf- oder Fluchtphase .....	186
Widerstandsphase (Anpassungsstadium) .....	188
Erschöpfungsphase .....	189
Körperliche Reaktionsabläufe bei Panikattacken .....	190
Symptome der Schockreaktion .....	191
Symptome der körperlichen Mobilisierung .....	191
Der Körper bei Angstzuständen - Wissenswerte Details .....	193
Herz und Kreislauf .....	193
Blutdruck .....	196
Niedriger Blutdruck und dessen Ursachen .....	198
Psychovegetativ bedingte Hypotonie .....	199
Symptomatische Hypotonie .....	200
Orthostatische Hypotonie .....	201
Essentielle (konstitutionelle) Hypotonie .....	202
Durchblutungsveränderungen im Körper .....	202
Atmung .....	204
Brustatmung .....	205
Zwerchfellatmung .....	206
Vollatmung .....	207
Atmung und Psyche .....	208
Hyperventilation .....	209
Globusgefühl - Zuschnüren der Kehle .....	212

Speichelfluß .....	213
Skelettmuskulatur .....	213
Temperaturumverteilung .....	216
Schweißdrüsen .....	216
Stoffwechsel .....	217
Zuckerspiegel .....	218
Ursachen für Hypoglykämie .....	219
Unterzuckerungs-Angstsyndrom bei Zuckerkrankheit .....	220
Verdauungsorgane .....	221
Ausscheidungsorgane .....	224
Augen .....	224
Schwindel - Oft am meisten gefürchtet und am wenigsten verstanden .....	225
Schwindel als Folge einer Störung des Gleichgewichtssystems .....	225
Drehschwindel als Folge einer Störung im vestibulären System .....	226
Lageabhängiger Schwindel .....	227
Schwindel als Folge einer Störung im visuellen System .....	227
Schwindel als Folge einer Störung im sensiblen System .....	228
Schwindel als Folge einer Störung der Körpermotorik .....	229
Schwindel bei Reisekrankheit .....	229
Schwindel bei Herz- und Kreislauferkrankungen .....	229
Schwindel als Folge einer alkoholbedingten Beeinträchtigung .....	230
Schwindel als Folge einer medikamentenbedingten Beeinträchtigung ....	230
Psychogener Schwindel .....	231
Körperliche Schonung bei Angst - Ein sicherer Weg zur Angstverstärkung .....	234
Neurobiologische Theorien zur Erklärung der posttraumatischen Belastungsstörung .....	240
Neurobiologische Theorien zur Erklärung der Zwangsstörung .....	243
Angst als gelerntes Verhalten - Das Modell der frühen Verhaltenstherapie .....	248
Klassische Konditionierung („Bedingter Reflex“) .....	248
Operante Konditionierung (Lernen am Erfolg) .....	250
Zwei-Faktoren-Modell der Angstenstehung .....	251
Lernen am Modell (Modellernen) .....	255
Sozialkognitives Lernen .....	256
Angst als Produkt des Geistes - Das Modell der kognitiven Verhaltenstherapie .....	257
Der Teufelskreis der Angst - Ein Stufenmodell der Panikentstehung .....	259
Der Teufelskreis der Angst - Beispiele für seine Entstehung .....	262
Das Streßmodell - Streß als Basis für Panikattacken .....	264
Angst als Folge subliminärer Wahrnehmung .....	266
Der Carpenter-Effekt - Von der Vorstellung zur Körperreaktion .....	267
Alexithymie - Das Unvermögen, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken ....	268
Generalisierte Angststörung - Sorgen als kognitive Vermeidungsstrategie .....	270
Soziale Angst - Ständige kognitive Beschäftigung mit sich und den anderen ....	271
Zwangsstörung - Die Krankheit des Zweifels .....	274
Posttraumatische Belastungsstörung -	
Emotionsdominiertes Erleben und Erinnern .....	284
Angst als Bedrohung des Ichs - Das Modell der Psychoanalyse .....	285

Angst als Folge eines Konflikts (Konfliktmodell) .....	286
Angst als Folge von Ich-Schwäche (Strukturschwächemodell) .....	288
Angst als Bindungsverlustangst (Bindungstheoretisches Modell) .....	288
Differenzierung von Angststörungen nach Art und Ausmaß	
der Angstbindung .....	289
Phobien - Verschiebung und Vermeidung der Angst .....	289
Agoraphobie - Die Angst vor der Selbständigkeit .....	290
Herzphobie - Existenzangst zwischen Bindungs- und Trennungswünschen .	290
Angstneurose - Angstüberflutung infolge des Versagens der	
Abwehrmechanismen .....	291
Zwangsneurose - Isolierung und Abspaltung des Angsteffekts .....	293
Angst als Beziehungsmuster - Das interaktionell-systemische Modell .....	295
Angst als Folge bedrohter Selbstverwirklichung - Das humanistische Modell .....	300
Angst im Lebenslauf - Entwicklungspsychologische Aspekte .....	300
Angst in Zusammenhang mit dem Geschlecht .....	301
Angst in der Zeit der Globalisierung - Die Angst um den Arbeitsplatz .....	302
<b>6. Verhaltenstherapie bei Angststörungen .....</b>	<b>303</b>
Therapeutische Grundprinzipien der Verhaltenstherapie .....	303
Der Selbstmanagement-Ansatz in der Verhaltenstherapie .....	303
Prinzipien einer verhaltenstherapeutischen Kurzzeittherapie .....	305
Berücksichtigung allgemein therapeutischer Wirkprinzipien .....	308
Grundprinzipien verhaltenstherapeutischer Angstbehandlung .....	309
Vorgehen bei kombinierten Angststörungen .....	311
Agoraphobie .....	312
Systematische Desensibilisierung - Die Angst erfolgreich meiden .....	313
Konfrontationstherapie - Der Angst begegnen .....	315
Das Modell der Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie .....	322
Das Hamburger Modell .....	323
Integrative Angstbewältigungstherapie nach Butollo .....	325
Weitere Verbesserungen der verhaltenstherapeutischen	
Angstbewältigungstherapie .....	327
Anleitung zur Konfrontationstherapie für Psychotherapeuten .....	328
Panikstörung .....	330
Generalisierte Angststörung .....	334
Spezifische Phobie .....	335
Soziale Phobie .....	337
Zwangsstörung .....	341
Zwangshandlungen .....	341
Zwangsgedanken .....	349
Posttraumatische Belastungsstörung .....	350
Erfolge der Verhaltenstherapie bei Angststörungen .....	358
Agoraphobie .....	359
Panikstörung .....	363

Generalisierte Angststörung .....	363
Spezifische Phobie .....	364
Soziale Phobie .....	364
Zwangsstörung .....	364
Posttraumatische Belastungsstörung .....	366
Kombination von Verhaltenstherapie und Psychopharmakotherapie .....	366
Angstbewältigungstherapie bei ängstlichen Persönlichkeiten .....	372
Berücksichtigung einer ängstlichen Persönlichkeitsstörung .....	372
Modifikation der Angstbewältigungstherapie bei ängstlicher Persönlichkeitsstruktur .....	377
<b>7. Psychoanalyse bei Angststörungen .....</b>	<b>379</b>
Psychoanalytische Konzepte bei Angststörungen .....	379
Psychoanalytische Konzepte bei Zwangsstörungen .....	382
Erfolge der Psychoanalyse bei Angststörungen .....	383
<b>8. Selbsthilfe bei Angststörungen .....</b>	<b>385</b>
Bibliotherapie - Selbstheilung durch angeleitetes Lesen .....	385
Der Angst-Fragebogen - Angststörungen selbst erkennen .....	386
Problem- und Zielanalyse bei Angststörungen .....	390
Verhaltensanalyse bei Panikattacken .....	394
Entspannungstraining .....	397
Autogenes Training .....	400
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson .....	402
Entspannung durch Körperwahrnehmungsübungen .....	404
Atemtraining .....	406
Atemübungen in Ruhe .....	408
Atemübungen bei Bewegung .....	414
Atemübungen mit Düften (Aromatherapie) .....	417
Angstbewältigungstraining .....	418
Systematische Desensibilisierung .....	418
Konfrontationstherapie .....	419
Grundregeln der Angstbewältigung bei Agoraphobie .....	419
Gestufte Reizkonfrontation .....	421
Erstellung von Angsthierarchien .....	421
Grundprinzipien der gestuften Reizkonfrontation .....	422
Übungsvorschläge für eine gestufte Reizkonfrontation .....	424
Massierte Reizkonfrontation (Reizüberflutung) .....	425
Wenn die Angstbewältigung trotz der richtigen Technik nicht gelingt .....	426
Kognitive Strategien der Angstbewältigung .....	427
Mentales Training .....	427

Tagebuchschreiben und Tonbandgespräche - Therapeutischer Dialog mit der Angst .....	438
Selbstinstruktionstraining .....	439
Positive Selbstinstruktionen .....	440
Alternative Selbstinstruktionen .....	443
Negative Selbstinstruktionen in einen positiven Kontext einbetten .....	443
Selbstinstruktion als Entscheidungsdialog .....	444
Panikbewältigungstraining .....	444
Allgemeine Ratschläge zur Panikbewältigung .....	445
Aufmerksamkeitslenkung .....	447
Konzentration auf die Umwelt statt auf den Körper bei akuter Panik .....	447
Konzentration auf die Gegenwart statt auf die Zukunft .....	448
Bewegungstraining .....	451
Panikprovokationstraining .....	452
Provokation von Atembeschleunigung (Hyperventilation) .....	453
Provokation von Herzsensationen .....	454
Provokation von Schwindel und Fallangst .....	455
Paradoxe Intention - Gefürchtete Symptome bewußt provozieren .....	460
Konditionstraining .....	462
Aktivitätsaufbau .....	463
Gesundheitsmaßnahmen .....	464
Emotionstraining .....	465
Streßbewältigungstraining .....	466
Selbstsicherheitstraining .....	467
Selbsthilfe bei Zwangsstörungen .....	471
Allgemeine Ratschläge .....	471
Selbsthilfeprogramm bei Wasch- und Reinigungszwängen .....	473
Selbsthilfeprogramm bei Kontrollzwängen .....	476
Selbsthilfeprogramm bei Zwangsbefürchtungen .....	477
Selbsthilfe angesichts des Modells von Zwangsstörungen als neurobiologische Störungen .....	478
Selbsthilfegruppen - Wie Betroffene sich gegenseitig helfen können .....	481
Psychotherapie - Hilfe zur Selbsthilfe .....	482
 <b>9. Ratschläge für Angehörige .....</b>	 487
Ratschläge für Angehörige von Angstpatienten .....	487
Ratschläge für Angehörige von Zwangspatienten .....	490
 <b>10. Medikamentöse Behandlung bei Angststörungen .....</b>	 493
Einteilung der Tranquilizer nach ihrer chemischen Struktur .....	493
Benzodiazepine .....	494
Wirkungen und Einsatzbereiche .....	494

Pharmakologischer Wirkmechanismus der Benzodiazepine .....	496
Einteilung der Benzodiazepine nach der Eliminationshalbwertszeit .....	499
Benzodiazepine in der Angstbehandlung .....	503
Alprazolam (Xanor <sup>®</sup> , Xanax <sup>®</sup> , Tafil <sup>®</sup> ) - Bei Panikstörungen am wirksamsten?...	507
Störungen durch Substanzkonsum .....	510
Negative Effekte von Benzodiazepinen .....	511
Nebenwirkungen von Benzodiazepinen .....	512
Auswirkungen von Benzodiazepin-Langzeitgebrauch .....	513
Überdosierungseffekte und schleichende Vergiftung bei Langzeiteinnahme .....	515
Benzodiazepinabhängigkeit .....	515
Arzneimittel-Wechselwirkungen .....	520
Nicht-Benzodiazepintranquilizer .....	521
Neuroleptika .....	522
Antidepressiva .....	526
Trizyklische Antidepressiva .....	531
MAO-Hemmer (Monoaminoxidase-Hemmer) .....	533
Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer .....	534
Noradrenalin-Serotonin-selektive Antidepressiva .....	541
Andere Antidepressiva .....	543
Kombinationspräparate .....	543
Beta-Blocker .....	543
Dosierungsempfehlungen von Psychopharmaka bei Angststörungen .....	545
Pharmakotherapie bei Zwangsstörungen .....	547
Der Placeboeffekt von Medikamenten .....	549
Der Placeboeffekt bei der medikamentösen Behandlung verschiedener Krankheiten .....	549
Wirkmechanismen von Placebos .....	552
Persönlichkeitsvariablen des Patienten .....	552
Experimentelle Einflußfaktoren .....	553
Situative Einflußfaktoren (Arzt-Patient-Beziehung) .....	553
Theorien zur Placebowirkung .....	555
Nebenwirkungen von Placebos .....	556
<b>11. Pflanzliche Hilfen bei Angststörungen .....</b>	<b>557</b>
Johanniskraut-Präparate gegen Depressionen und Angstzustände .....	559
Kava-Kava-Präparate gegen Angstzustände .....	564
Baldrian-Präparate gegen Schlafstörungen .....	566
Ausgewählte Phytopharmaka im Überblick .....	567
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>569</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>587</b>