

Dr. med. Cornelia Dehner-Rau
Prof. Dr. Harald Rau



Ängste

verstehen
und hinter sich
lassen

Ihr Selbsthilfe-Coach



TRIAS

- 6 Was möchte dieses Buch?
- 8 **Angst hat viele Gesichter**
- 9 **Formen der Angst**
- 9 Wie erleben Betroffene ihre Ängste?
- 13 Wann ist Angst krankhaft?
- 15 Merkmale einer Angsterkrankung
- 21 **Die einzelnen Angststörungen**
- 21 Agoraphobie – Angst vor großen Plätzen
- 22 Panikstörung – Angst aus heiterem Himmel
- 26 Soziale Phobie – Angst vor sozialen Situationen
- 27 Angst als ständiger Begleiter
- 27 Ängstlich-vermeidende Persönlichkeit (sstörung)
- 30 Spezifische Ängste, z. B. Flugangst
- 30 Hypochondrie und krankheitsbezogene Ängste
- 32 **Mögliche Folgen einer Angsterkrankung**
- 32 Depressionen bei Ängsten
- 35 Auswirkungen auf eine Beziehung
- 36 „Betäubung“ mit Suchtmitteln
- 38 **Wie entstehen Ängste?**
- 39 **Ablauf einer Angstattacke**
- 39 Die Angstgedanken verselbstständigen sich
- 41 Beziehungserfahrungen spielen eine Rolle
- 41 Unser biologisches Angstprogramm
- 43 Körperliche Stressreaktionen
- 48 **Die eigene Angst kennen lernen**
- 48 Sich der Angst stellen
- 49 Wie entsteht ein Angstnetzwerk?



Ängste verstehen

Die Angst vor einer giftigen Schlange ist überlebenswichtig, die Angst vor einem engen Raum kann im Alltag aber sehr hinderlich sein. Übertriebene Ängste und die daraus resultierenden Probleme zu erkennen und zu verstehen, sind die ersten Schritte zu ihrer Bewältigung.

- 55 Belastende Lebenserfahrungen
- 57 Wahrnehmung der Körpervorgänge
- 61 **Ängste überwinden**
- 62 **Sich helfen und helfen lassen**
- 62 Der erste Schritt
- 64 Formen der Psychotherapie
- 68 An wen wende ich mich?



61

Ängste überwinden

Der Selbsthilfe-Coach leitet Sie mithilfe von acht Übungen an, sich Ihrer Ängste bewusster zu werden, um sie letztendlich zu überwinden und auf diese Weise wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Die eigenen Ressourcen als Kraftquellen nutzen zu können, stabilisiert Sie im Alltag und ermöglicht Ihnen, erfüllter im Hier und Jetzt zu leben.

SPECIAL

- 16 Selbsttest: Angst und Angstsymptome
- 28 Selbsttest: Leide ich unter einer sozialen Phobie?
- 50 Das „Angstgedächtnis“
- 76 Ihr Selbsthilfe-Coach in 8 Schritten

- 69 **Die Rolle von Medikamenten**
- 69 Antidepressiva
- 70 Benzodiazepine
- 71 **Der Selbsthilfe-Coach – Ängste schrittweise bewältigen**
- 71 So funktionieren die Übungen
- 74 Welche Fehler können passieren?
- 92 **Psychische Stabilität finden**
- 93 **Was bietet langfristig Schutz vor Angst?**
- 93 Tragfähige Beziehungen bieten Sicherheit
- 95 Eine Tagesstruktur und Zeitpläne geben Halt
- 98 **Erkennen und nutzen Sie Ihre Ressourcen**
- 98 Kommen Sie wieder zu Kräften
- 100 Alltagsaktivitäten geben Ihnen Halt
- 102 Steigern Sie Ihre körperliche Ausdauer
- 104 Steigern Sie Ihre Genussfähigkeit
- 105 Leben Sie im Hier und Jetzt
- 106 Lernen Sie, mit Sorgen umzugehen
- 108 Verlassen Sie das „innere Gefängnis“
- 109 Steigern Sie die Selbstwirksamkeit
- 110 Sorgen Sie für ein soziales Netz
- 110 Setzen Sie die richtigen Prioritäten
- 112 Verzeihen Sie und lassen Sie Schwieriges hinter sich
- 114 Eine kleine Anleitung zur Steuerung der Gedanken
- 116 **Zitierte und empfohlene Literatur**
- 116 **Hilfreiche Internetseiten**
- 117 **Register**

Formen der Angst

Anhand von Fallbeispielen möchten wir Sie zunächst mit verschiedenen Ausprägungen und Gemeinsamkeiten von Angststörungen vertraut machen. Vielleicht erkennen Sie sich in manchen Schilderungen wieder und können sich darüber selbst besser verstehen.

Wie erleben Betroffene ihre Ängste?

In den folgenden Abschnitten kommen drei Patientinnen bzw. Patienten, die wir behandelt haben, zu Wort. Oft lassen sich allerdings die Gefühle während konkreter Angstattacken gar nicht so leicht in Worte fassen. Die sprachliche Beschreibung der Angstsituationen ist ein wichtiger Zugang zu den Angstsymptomen, aber kein

umfassender. Die Angstattacken werden gewöhnlich als emotionale Extremsituationen erlebt, die in sprachlichen Berichten nicht angemessen beschrieben werden können. Vor diesem Hintergrund sollen die im Folgenden dargestellten Berichte als Ausschnitte der ganzen Symptomatik verstanden werden.

Renate K., 48 Jahre

» Wenn ich meine Wohnung verlassen muss, überkommt mich große Angst

Wenn ich zum Einkaufen in die Stadt gehen muss, dann überkommen mich schon bei dem Gedanken daran große Angst und Unwohlsein. Mir geht es dann richtig schlecht, und ich habe panische Angst davor, dass mir etwas zustößt und ich nicht mehr zurück in meine Wohnung komme. Wenn sich der Einkauf nicht vermeiden lässt, nehme ich das Fahrrad, sodass ich im Falle eines Falles schnellstmöglich nach Hause kommen kann. Das Fahrrad lasse ich dann so nah wie möglich am Eingang des jeweiligen Geschäfts stehen. Ich suche nur Geschäfte auf, wo ich die Besorgungen im Erdgeschoss machen kann. Ein höheres Stockwerk aufzusuchen, traue ich mich nicht, da dann der Weg nach draußen unberechenbarer wird. Während des Einkaufens geht mir dauernd durch den Kopf, dass mir etwas passieren und ich ohnmächtig werden könnte. Ich könnte durchdrehen, die Kontrolle verlieren, verrückt werden.

Erst wenn ich wieder in meiner Wohnung bin, fühle ich mich einigermaßen sicher und kann aufatmen.

Wegen dieser Gedanken und Ängste kann ich mich meist gar nicht auf das Einkaufen konzentrieren. Im Geschäft muss ich immer den Ausgang im Blick haben und den kürzesten Weg nach draußen kennen. Habe ich es dann endlich geschafft, das Gebäude verlassen und mein Fahrrad erreicht, fühle ich mich wieder etwas sicherer. Allerdings ist da noch der Rückweg zu meiner Wohnung. Weiterhin gehen die Gedanken durch meinen Kopf, dass mir etwas passieren und ich nicht mehr zurückkommen könnte. Wegen dieser Sorge ist es mir auch gar nicht möglich, durch eine Unterführung zu gehen oder zu fahren. Ich würde in der Unterführung panisch werden, weil ich nicht schnell nach oben kommen könnte. Da nehme ich lieber größere Umwege in Kauf. Seit vielen Jahren fahre ich auch schon nicht mehr mit der Straßenbahn oder anderen öffentlichen Verkehrsmitteln. Ich hätte da drin unerträgliche Angst, weil ich nicht jederzeit aus der Straßenbahn aussteigen könnte.

Einerseits bin ich dann erleichtert, andererseits aber auch traurig und wütend, dass wieder alles so schlimm wie eh und je war. Es scheint irgendwie keinen Fortschritt zu geben. Nach dem Einkauf kommt es durchaus vor, dass ich merke, Dinge gekauft zu haben, die mir gar nicht wirklich gefallen oder nicht einmal gut passen. Vor lauter Angst war ich gar nicht in der Lage, in aller Ruhe auszuwählen und unterschiedliche Kleider anzuprobieren.«

Hier erzählt eine Betroffene relativ klassische Symptome einer **Platzangst**, einer **Agoraphobie**. Vielleicht kennen auch Sie eine große Angst vor Situationen, in denen Sie nicht genügend Sicherheit empfinden, aus denen Sie nicht schnell fliehen können und in denen Sie fürchten, keine schnelle Hilfe erhalten zu können. Schon bevor Sie sich solchen Situationen aussetzen, verspüren Sie Angst: Es hat sich eine „Angst vor der Angst“ entwickelt. Wegen dieser Angst vor der Angst entwickelt sich immer mehr Vermeidungsverhalten. Die Frau verlässt die Wohnung nur noch dann, wenn es absolut unvermeidbar ist, und vermeidet bestimmte Örtlichkeiten wie zum Beispiel höhere Geschosse in Läden

und Wohnhäusern gänzlich. Bei sich selbst hat sie noch niemals erlebt, dass der gefürchtete „Fall“ eingetreten ist: Sie ist noch nie hilflos gewesen, hat noch keine Ohnmacht erlebt und noch niemals akute medizinische Hilfe benötigt. Sie weiß, dass sie körperlich gesund ist und eigentlich nichts zu befürchten hätte. Doch dieses Wissen nützt der Betroffenen in der akuten Situation nichts. Die Gefühle überwiegen und bestimmen die Situation. Diese Unzulänglichkeit der „Vernunft“, des Wissens in der akuten Situation ist dann auch dafür verantwortlich, dass eine Therapie eben nicht vorrangig an der Vernunft ansetzt, die Wissensvermittlung zwar hilfreich, aber in den allermeisten Fällen nicht ausreichend ist.

Ulrich M., 52 Jahre

» Ich hatte schlagartig große Angst

Ich lag auf dem Sofa im Wohnzimmer meines Hauses und las eine Wochenzeitung. An diesem Tag war ich alleine zu Hause. Plötzlich hatte ich ein unheimliches Gefühl, das aus dem Bauch herkam und sich langsam über meinen ganzen Körper ausbreitete, über den Brustkorb und dann weiter in die Arme. Ich fühlte mich unheimlich schwer und absolut unfähig, irgendetwas dagegen zu unternehmen. Schlagartig war da eine ganz große Angst, jetzt sterben zu müssen. Ich hatte keine richtigen Schmerzen, aber diese Schwere und Enge, die ich verspürte, waren unheimlich. Das Atmen fiel mir schwer und ich fürchtete, zu ersticken. In dieser Situation habe ich gar nicht an mögliche Hilfen gedacht – das war alles ganz weit weg. Alles hat sich nur auf das Ende hin konzentriert.

Jetzt, im Nachhinein, weiß ich gar nicht mehr, wie lange dieser Anfall gedauert hat. Es kam mir jedenfalls endlos vor, wahrscheinlich waren es aber nur einige Minuten. Irgendwie wurden die Schwere und die Atemnot nämlich wieder schwächer und verschwanden schließlich ganz. Ich war danach völlig durcheinander und hatte keinerlei Erklärung für das, was ich erlebt hatte. Schon nach diesem einen Anfall dachte ich, dass ich so etwas nie wieder erleben wollte und es ein zweites Mal ganz sicher nicht durchstehen würde.

Doch einige Wochen später erlebte ich auf einer Geschäftsreise abends in meinem Hotelzimmer das Gleiche wieder. Es war der identische Ablauf.

Die erste Erfahrung, dass ich so etwas überleben konnte, hat überhaupt nicht geholfen.

Ich war wieder total überwältigt und war mir sicher, dass dies das Ende bedeuten würde. Auch dieser Anfall ging von alleine wieder vorüber, hat mich aber so sehr verunsichert, dass ich seither ständig Angst davor habe, dass es wiederkommt. Der Anfall hat sich ja nicht angekündigt, sodass ich mich gar nicht darauf vorbereiten und es anscheinend in jeder Situation passieren kann.

Durch diese Anfälle habe ich mein ganzes Selbstbewusstsein verloren und bekomme den Gedanken nicht mehr aus dem Kopf, dass das ganz schrecklich ist und mich dauernd bedroht. Ich habe mich seither von über zehn renommierten Ärzten untersuchen lassen. Dabei gab es keinerlei Hinweise auf eine körperliche Ursache. Das beruhigt mich allerdings nur für kurze Zeit, weil ich die Todesangst ja tatsächlich spüre und jedes Mal glaube, dass meine letzte Stunde geschlagen hat. ■

Ängste können in ganz unterschiedlichen Situationen vorkommen. Sie treten in der Regel dann auf, wenn wir uns von einer

Situation überfordert fühlen. Je bedeutender die gefürchtete Situation ist, desto größer werden die Ängste. Eine immer

wieder gemachte Erfahrung der Überforderung führt dazu, dass das Versagen erwartet und vorweggenommen wird.

Hier beschreibt ein Mann seine erste **Panikattacke**, die sich später in weiteren Situationen wiederholt. Er kann zunächst keine Auslöser für diese Panikattacken nennen und hat kein Vermeidungsverhalten entwickelt. Durch die ständige Angst

vor der Angst fühlt er sich in seiner Lebensqualität sehr beeinträchtigt und psychisch immer mehr geschwächt. Die Angst vor der Angst nimmt in seinem weiteren Krankheitsverlauf eine immer größere Rolle ein: Er berichtet, dass es bei ihm wohl keine einzige Stunde außerhalb des immer mehr gestörten Schlafes gebe, in der er nicht an die Anfälle denke und besorgt sei, dass sich ein neuer Anfall ereigne.

Isabell S., 17 Jahre

» Alle sehen mir an, dass etwas nicht stimmt

Vor zwei Monaten habe ich im Schulunterricht eine Übelkeit verspürt und bin daraufhin nach Hause gegangen. Einige Tage später ist mir das Gleiche wieder passiert, und jetzt schäme ich mich fürchterlich, sodass ich seither auch gar nicht mehr zur Schule gehen kann. Ich mag an diese Situation in der Schule gar nicht denken. Wer weiß, was die Lehrer und die anderen Schüler jetzt von mir halten. Sie halten mich bestimmt für verrückt, wenn ich wiederkomme und dann sofort wieder gehen muss, weil es mir so schlecht geht. Ich bringe auch den Mut überhaupt nicht auf, noch einen Anlauf zu machen und den anderen

Jetzt kann ich nicht mehr zur Schule und auch nicht mehr auf eine Party.

vielleicht sogar zu erzählen, was mit mir los war. Als ich vor drei Wochen zu einer Party eingeladen wurde, ging es mir genauso.

Ich kam dort hin und hatte gleich die Sorge, dass mir alle ansehen, dass etwas nicht stimmt. Ich fühlte mich dann ganz schwindelig und war mir sicher, dass die mir anmerken, dass ich ganz unsicher auf den Beinen stehe und zittrig bin. Je länger ich blieb,

umso schlimmer wurden dieses blöde Gefühl und der Schwindel.

Als ich rausging, ging es mir sofort viel besser. Ich wollte eigentlich wieder zurückkommen, habe mich aber wirklich nicht mehr getraut. Da bin ich dann ohne Abschied nach Hause gegangen und habe mich einerseits erleichtert gefühlt, andererseits aber auch wie ein großer Versager.

Alle, die mich kennen, wissen jetzt, dass irgendetwas nicht stimmt. Ich halte das so nicht mehr aus und möchte mich am liebsten verkriechen. Die einzige Art, unbefangen mit anderen in Kontakt zu sein, ist jetzt noch das Internet. Beim Chatten fühle ich mich sicher und freue mich auf den Austausch mit anderen. Da sehen die mich ja nicht und können mir deshalb auch nichts anmerken.« 

Die hier geschilderte Symptomatik ist typisch für eine **soziale Phobie**. Der Schüler fürchtet zunehmend die Begegnung mit anderen und entwickelt sehr schnell ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten vor solchen gefürchteten Situationen. Dieses Vermeidungsverhalten führt zu langer Schulabwesenheit und zu sozialem Rückzug. Im Mittelpunkt der Angst steht die Befürchtung, sich zu blamieren und von anderen als ängstlich, schwach, verrückt oder dumm wahrgenommen zu werden. Diese Befürchtung führt dazu, dass der Schüler sein Verhalten immer genauer beobachtet und in den schwierigen Situationen eigene körperliche Angstreaktionen wie Zittern und Schweißbildung genau registriert. Er ist zunehmend davon überzeugt, dass diese Angstsymptome auch von den anderen wahrgenommen werden, was die eigenen Angstsymptome noch größer werden lässt.

Angst vor der Angst

Die beschriebenen Angsterkrankungen unterscheiden sich deutlich voneinander: Die Frau kennt genau die Situationen, die

die Angst auslösen, und hat in der Folge ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten entwickelt. Dieses Vermeidungsverhalten schränkt ihren Lebensspielraum erheblich ein und ist allgegenwärtig. Der Mann dagegen kann nicht konkret benennen, welche Situationen die Angstattacke auslösen, und hat deshalb auch noch kein konkretes Vermeidungsverhalten entwickelt. Dennoch ist auch bei ihm die Symptomatik allgegenwärtig und bestimmt sein Leben wesentlich. Bei beiden spielt die Angst vor der Angst eine ganz entscheidende Rolle: Auch Situationen und Zeiten, in denen aktuell keine Angst vorherrscht, sind wesentlich von Gedanken an eine mögliche Angstattacke geprägt. Diese Gedanken an eine mögliche Angstattacke sind sehr präsent und schränken die Lebensqualität erheblich ein.

Kennen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, solche oder ähnliche Beschwerden? Glauben Sie, an einer Agoraphobie, unter Panikattacken oder an einer sozialen Phobie zu leiden? Um besser einschätzen zu können, welche Ängste normal sind und welche zur Krankheit werden können, lesen Sie das nächste Kapitel.

Wann ist Angst krankhaft?

Jeder Mensch kennt Gefühle von Angst. Vor realen Gefahren Angst zu haben und diese zu vermeiden, ist normal und äußerst nützlich: Diese Angst hilft, Schaden zu vermeiden und effektiv zu lernen, gefährlichen Situationen aus dem Weg

zu gehen. Solche Angst wurde von dem Psychoanalytiker Sigmund Freud als „Re-
alangst“ bezeichnet. Diese Angst hat im Normalfall keinen Krankheitswert und ist kein Anlass für die Aufnahme einer Psychotherapie. In der Erziehung von Kindern

Register

A

Achtsamkeitsübungen 111
 Adrenalin 44, 46
 Agoraphobie 10, 21
 – Türme 86
 – Vermeidungsverhalten 18
 Alkohol 32
 Alltagsaktivitäten 100
 Alpträume 100
 Angst
 – Aufrechterhaltung 19
 – Auslöser 22
 Angstanfälle 15, 17, 65
 Angstattacke, Ablauf 39
 Angst, Auslöser 40
 Angsterkrankung 13
 – Depressionen 32
 – Folgen 32
 – Merkmale 15
 Angstgedächtnis 26, 39, 50, 87
 Angstgedanken 39
 Angst, körperliche Wahrnehmung 48
 Angstkurve 89
 Angstliste 84
 Angstnetzwerk 49
 Angstprogramm 41
 Angstschweiß 44
 Angst, sich stellen 48
 Angstsituation 40
 Angststörung 21
 – Agoraphobie 21
 – Panik 22
 – Symptome 27
 Angstsymptome 50
 – körperliche 17
 – Selbsttest 16
 Angstübungen
 – Fehler 74
 – Regeln 88
 Angst vor der Angst 10, 19
 Antidepressiva 69

Atembeschwerden 17
 Ausdauer, körperliche 102
 Ausdauersport 103
 Autofahren 14
 Autonomie-Abhängigkeits-
 Konflikt 66

B

Bauchatmung 82, 112
 Bedrohung, reale 14, 63
 Beklemmungsgefühl 17
 Benzodiazepine 70
 Bewegung 102
 Beziehung
 – eingehen 48
 – Erfahrungen 41
 – Muster 66
 – Schutz 93
 Bindungserfahrungen 94
 Brustatmung 82

C

Checking-Verhalten 31
 Cortisol 46

D

Denken, Regeln 114
 Depersonalisation 20
 Depressionen 32
 Derealisation 20
 Drogen 36
 Durchschlafstörung 99

E

Eigeninitiative 63
 Einschlafschwierigkeiten 27
 Einschlafstörung 99
 Entspannung 27, 75, 96
 Entzugssymptome 36
 Exposition 72
 Expositionstraining 60

F

Fallbeispiele 9
 Fehlverhalten 65
 Flooding 71
 Flugangst 30

G

Gedanken, hilfreiche 40
 Gedankenkreisen 22
 Gedanken, negative 32
 Gedankliche Symptome 19
 Gefahren, reale 13
 Genussfähigkeit 104
 Genussverhalten 33
 Gewöhnung 74
 Grübeln 106

H

Herzinfarkt 14
 Herzklopfen 17, 22
 Herzrasen 52
 Herzschlagwahrnehmung 57
 Hilflosigkeit 33
 Hyperventilation 83
 Hypochondrie 30

I

Imagination 107

K

Klaustrophobie 30
 Kloßgefühl 27
 kognitive Verhaltenstherapie
 65
 Kontrollverlust 6, 18, 20, 21,
 22, 23, 26
 Konzentrationsschwierigkeiten
 27
 Konzentrationsstörungen 22
 Körpervorgänge 57

L

Lebensereignisse, schwer-
 wiegende 23
 Lebensgeschichte 67
 Lebenslinien 56
 Leeregefühl 27
 Leid, subjektives 15

M

Medikamente 69
 Missempfindungen 17
 Mitgefühl 107
 Mundtrockenheit 17
 Muskelverspannungen 27

N

Nähe-Distanz-Konflikt 66
 Nervensystem, autonomes 43
 Noradrenalin 44, 46, 70

P

Panik 22
 – Attacke 12
 – Denkinhalte 24
 – mit/ohne Agoraphobie 23
 Panikstörung 22, 39, 62
 Persönlichkeitsstörung 27
 Phobie
 – soziale 13, 23, 26
 – spezifische 30
 Prinzip der kleinen Schritte 34, 99, 111
 Prioritäten 110
 Psychoanalyse 67
 Psychotherapie 13, 62, 64, 93
 – integrative 67
 – tiefenpsychologisch fundierte 66

R

Reizbarkeit 27
 Reizgeneralisierung 51
 Ressourcen 98
 Ressourcenorientierung 54
 Rückzug 13, 39, 110
 Ruhelosigkeit 27

S

Schlaf 99
 Schluckbeschwerden 27
 Schonungsverhalten 33
 Schüchternheit 26
 Schutz 93
 – Beziehungen 93
 – Tagesstruktur 95
 – Zeitpläne 95
 Schutzreaktion 18
 Schweißausbruch 17
 Schwindel 17, 22, 82
 Schwitzen 22, 23, 41
 Selbstbewusstsein 11
 Selbstfürsorge 75, 98, 110

Selbstheilung 63
 Selbsthilfe 102
 Selbsthilfe-Coach 71, 76
 Selbsthilfemaßnahmen 61
 Selbstkommentierungen 19, 88
 Selbstkontrolle 112
 Selbstmanagement 114
 Selbstmordgefahr 24
 Selbststeuerung 112
 Selbsttest
 – Einschränkungen durch Ängste 16
 – körperliche Symptome 17
 – soziale Phobie 28
 Selbstunsicherheit 30
 Selbstvorwürfe 106
 Selbstwernerleben 33
 Selbstwirksamkeit 19, 36, 109
 Selbstwirksamkeitserwartung 20, 44
 Serotonin 70
 Sicherheitsbedürfnis 55
 Sorgen 106
 soziale Phobie 13, 26
 – Selbsttest 28
 Sozialer Übungsmangel 26
 Soziales Netz 18, 37, 94, 110
 Spinnen 21, 30
 Spontanverlauf 62
 Sportprogramm 104
 Stabilisierung 54
 Stabilität, psychische 92
 Steuerung der Gedanken 114
 Stress 22
 Stresshormone 46
 Stressreaktion 43
 – kontrollierte 44
 – körperliche 43
 Suchterkrankungen 36
 Symptomreduktion 79

T

Tagesablauf 96
 Teufelskreis 23, 24, 58
 Therapie
 – ambulant 68
 – stationär 68

Think

– Behavior 114
 – flexible 115
 – Future 115
 – positive 114
 – small steps 115
 – Solution 114
 Totstellreflex 42
 Trauer 35

U

Übelkeit 12, 17, 70
 Überforderungssituationen 20
 Übung
 – Angstkurve 89
 – Angstliste 85
 – Beziehungserfahrungen 95
 – Fehler vermeiden 74
 – Gedanken erkennen 54
 – Genussfähigkeit 104
 – Grübeln 106
 – hilfreiche Gedanken 40
 – Imagination 107
 – körperliche Wahrnehmung 49
 – Lebenslinien 56
 – Mitgefühl 107
 – Neuerungen 108
 – Ressourcen stärken 100
 – Schlaf 99
 – Schwindel provozieren 83
 – Selbstbeobachtung 111
 – selbst- oder fremdbestimmt? 97
 – Selbstwirksamkeit 109
 – Sport 104
 – Tagesablauf 96
 – Turm besteigen 87
 – Überraschung 106
 – Veränderung 79
 – Vermeidung 80
 – Verzeihen 113
 – Wichtigkeit 96
 – Wiederholen 91
 – Zunkunft 76, 77, 78, 80, 82, 84, 86, 88, 90
 Übungsprogramm 71
 Ungeplante Situationen 106

V

Verhalten
– pro-aktiv 96
Verhaltenstherapie 65
Verkehrsmittel 21
Vermeidungsstrategien 75

Vermeidungsverhalten 13, 15,
18, 35, 80
Verzeihen 112

W

Wahrnehmungsübung 60, 111
Wut 35

Z

Zahnarzt 30
Ziele 34
Zittern 17, 23

SERVICE

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice: heike.schmid@medizinverlage.de

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711-8931-748