

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	9
1. ÄNGSTE	11
1.1 Phobien	12
1.1.1 Phobische Ängste	13
1.1.2 Angst vor Höhen	31
1.1.3 Angst vor dem Autofahren	37
1.1.4 Angst vor dem Fliegen	44
1.1.5 Agoraphobie: Angst vor öffentlichen Plätzen, weiten Straßen, Menschenansammlungen, Men- schenschlangen, Kaufhäusern, vollen Zügen usw.	52
1.1.6 Tierphobie: Angst vor Mäusen, Spinnen, Schlangen, Hunden, Katzen und anderen Tieren	58
1.1.7 Angst vor Zahnbehandlungen	67
1.1.8 Angst und Sorge vor Krankheiten (Hypochondrie)	76
Beispiel: Angst vor HIV und Aids	85
1.1.9 Prüfungsangst	91
1.2 Panikstörungen	100
1.3 Posttraumatische Belastungsstörungen	111
1.4 Soziale Ängste	122
1.4.1 Mangelndes Selbstbewusstsein	123
1.4.2 Angst vor Blamage	135
1.4.3 Nicht Nein sagen können	141
1.4.4 Redeangst und Angst, Gespräche zu beginnen	147
1.4.5 Die Angst vor dem Rotwerden	156
1.4.6 Bindungsangst und Beziehungsangst: Die Flucht vor der Nähe	164
2. DEPRESSIONEN	175
2.1 Depressionen	176
2.2 Depressive Gefühle und Verstimmungen	185

3.	PSYCHOSOMATISCHE STÖRUNGEN.....	193
3.1	Leben mit chronischen Schmerzen	194
3.1.1	Leben mit Migräne und anderen Kopfschmerzen.....	204
3.1.2	Rückenschmerzen und Psyche	212
3.2	Magen- und Darmbeschwerden	222
3.3	Psychische Probleme mit Haarausfall	230
3.4	Hauterkrankungen – Psychologisch betrachtet	239
3.5	Schlafstörungen – Endlich wieder gut schlafen können...	251
4.	SORGEN UND ANGST IM UMGANG MIT SCHWER ERKRANKTEN NAHE STEHENDEN MENSCHEN	263
5.	ABHÄNGIGKEITEN UND SÜCHTE.....	277
5.1	Die Sucht hat viele Gesichter	278
5.2	Wenn Alkohol zum Problem wird.....	290
5.3	Rauchen: Der blaue Qualm	298
5.4	Medikamentenabhängigkeit.....	303
5.5	Fast nur noch online sein: Internet-Abhängigkeit.....	307
5.6	Fernsehsucht.....	317
5.7	Arbeitssucht.....	323
5.8	Spielsucht.....	330
5.9	Eifersucht.....	336
5.10	Co-Abhängigkeit: Wenn die Angehörigen leiden	344
6.	ESSSTÖRUNGEN.....	351
6.1	Bulimie	353
6.2	Adipositas – Wenn Essen zur Sucht wird	363
6.3	Essen aus Frust	377
7.	ZWÄNGE	385
7.1	Zwangsgedanken	386
7.2	Kleptomanie	396
7.3	Ticks	408

8.	ENTSPANNUNG UND HYPNOSE	417
8.1	Entspannungsverfahren.....	418
8.2	Hypnotherapie	424
9.	RUND UM PSYCHOTHERAPIE	433
9.1	Wege zu einer seriösen psychotherapeutischen Behandlung	434
9.2	Sexuelle Handlungen in Beratung und Psychotherapie....	446
10.	GLOSSAR	457
11.	ZITIERTER UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR	463
12.	SELBSTHILFEGRUPPEN	473
13.	KONTAKTADRESSEN.....	479
14.	INHALTE DER BÄNDE 2 – 4	483