

# Inhalt

Vorwort.....	9
<b>1. Ein Neubeginn .....</b>	<b>11</b>
1.1 Wie kann dieses Übungsbuch helfen?.....	14
1.2 Was ist kognitive Therapie? .....	15
1.3 Was von einer kognitiven Therapeutin zu erwarten ist.....	16
1.4 Die Vorteile dieses Übungsbuches.....	19
<b>2. Was ist Angst? .....</b>	<b>25</b>
2.1 Worin unterscheiden sich Furcht und Angst? .....	25
2.2 Angst entwirren.....	27
2.3 „Sollte ich an meiner Angst arbeiten?“ .....	31
2.4 Die vielen Gesichter der Angst.....	37
<b>3. Die Mentalität der Angst .....</b>	<b>41</b>
3.1 Gefährliches Denken .....	43
3.2 Warum ist Katastrophendenken so einfach? .....	48
3.3 „Aber ich fühle mich doch so hilflos!“ .....	49
3.4 Gefährliche Fehler.....	51
3.5 „Ich ertrage das nicht!“ .....	54
3.6 Auf der Flucht.....	56
3.7 Das Bedürfnis nach Sicherheit .....	63
3.8 Auf das Schlimmste gefasst .....	65
3.9 Rüsten Sie sich .....	66
<b>4. Los geht's!.....</b>	<b>69</b>
4.1 Unterschiedliche Ausgangspunkte.....	70
4.2 Was sind mentale Selbsthilfeübungen? .....	70
4.3 Wie denken Sie über die kognitiven Therapieübungen? .....	71
4.4 Was haben Sie schon über kognitive Therapie gehört?.....	75
4.5 Steigern Sie Ihren Erfolg.....	77

<b>5.</b>	<b>Ihr Angstprofil</b> .....	85
5.1	Lernen Sie Ihre Angst kennen.....	86
5.2	„Ich habe solche Angst“.....	86
5.3	„Was löst bei mir Angst aus?“.....	89
5.4	Völlig überdreht.....	91
5.5	Die Furcht zu fassen kriegen.....	96
5.6	Denkfehler.....	100
5.7	Die Angst zurückdrängen.....	102
5.8	„Ich mache mir solche Sorgen“.....	108
5.9	Ihr Angstprofil.....	110
<b>6.</b>	<b>Die Wandlung der ängstlichen Mentalität</b> .....	117
6.1	Die Normalisierung ängstlichen Denkens.....	118
6.2	Schritt 1: Zurück auf Normal schalten.....	122
6.3	Schritt 2: Automatische Angstgedanken erfassen.....	126
6.4	Schritt 3: Indizien sammeln.....	129
6.5	Schritt 4: Kosten und Nutzen analysieren.....	133
6.6	Schritt 5: Furcht entkatastrophisieren.....	137
6.7	Schritt 6: Denkfehler korrigieren.....	139
6.8	Schritt 7: Alternative Perspektiven entwickeln.....	140
6.9	Schritt 8: Normalisieren trainieren.....	143
<b>7.</b>	<b>Mut zur Begegnung mit der Furcht</b> .....	147
7.1	Mutige Taten.....	148
7.2	Konfrontation mit der Furcht.....	150
7.3	Der Aufbau eines effektiven Konfrontationsplans.....	153
7.4	Die Durchführung der Konfrontation.....	161
7.5	„Überladen“ Sie Ihre Konfrontationsübung.....	165
7.6	Verlassen Sie sich weniger auf Sicherheit.....	169
<b>8.</b>	<b>Strategische Planung</b> .....	173
8.1	Warum Sie einen Plan brauchen.....	173
8.2	Ein Trainingsplan gegen die Angst.....	174
8.3	Beths Angsttrainingsplan.....	181
8.4	Spezifische kognitive Therapiemethoden.....	186
8.5	Rückfallprophylaxe.....	186

<b>9. Panik und Vermeidung</b> .....	189
9.1 Panikattacken: Angst-Tsunamis .....	191
9.2 Sind Sie bereit, die Panik in Angriff zu nehmen?.....	195
9.3 Angst vor der Angst.....	197
9.4 Die Mentalität der Panik.....	198
9.5 Ihr Panikprofil.....	206
9.6 Neubewertung der Panik .....	211
9.7 Panik entkatastrophisieren.....	214
9.8 Angstauslöser konfrontieren .....	217
<b>10. Soziale Ängste</b> .....	221
10.1 „Was werden die Leute denken?“ .....	223
10.2 Drei Hauptmerkmale sozialer Angst.....	224
10.3 Wann wird soziale Angst zum Problem?.....	225
10.4 Die Mentalität der sozialen Angst .....	229
10.5 Ihr Sozialangstprofil .....	236
10.6 Die Veränderung negativer Erwartungen .....	243
10.7 Das Korrigieren der negativen gedanklichen Verarbeitung von Erlebnissen.....	247
10.8 Soziale Herausforderungen annehmen.....	255
<b>11. Chronische Sorge</b> .....	267
11.1 Die generalisierte Angststörung .....	268
11.2 Warum macht man sich Sorgen? .....	268
11.3 Machen wir uns Sorgen, weil das manchmal produktiv ist? .....	271
11.4 Die Mentalität der Sorge .....	275
11.5 Ihr Sorgenprofil .....	284
11.6 Die kognitive Therapie der Sorge.....	291
<b>Anhang</b> .....	311
Internetadressen für die Suche nach Therapeuten und Therapeutinnen .....	311
Literaturempfehlungen.....	311
<b>Über die Autoren</b> .....	313
<b>Anmerkungen</b> .....	315
<b>Index</b> .....	318