

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Ein Neubeginn	11
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
2. Was ist Angst?	25
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
3. Die Mentalität der Angst	41
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
4. Los geht's!.....	69
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

5.	Ihr Angstprofil	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
6.	Die Wandlung der ängstlichen Mentalität	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
7.	Mut zur Begegnung mit der Furcht	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
8.	Strategische Planung	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

9. Panik und Vermeidung	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
10. Soziale Ängste	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
11. Chronische Sorge	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
Anhang	311
Internetadressen für die Suche nach Therapeuten und Therapeutinnen	311
Literaturempfehlungen.....	311
Über die Autoren	313
Anmerkungen	315
Index	318