

Inhalt

Vorwort	11
I Die Generalisierte Angststörung (GAS) verstehen	15
1 Was ist eine Generalisierte Angststörung (GAS)?	16
1.1 Im Zentrum steht das Denken: Sorgen als Kern der GAS	20
1.2 Die körperlichen Symptome	25
1.3 Das ängstliche Verhalten: kurzfristig hilfreich – langfristig ungünstig	26
2 Was ist Angst – wozu ist sie gut?	29
2.1 Angststörungen: wenn Angst zur Krankheit wird	32
2.2 Wie unterscheidet sich die GAS von anderen Angststörungen oder von einer Depression?	34
2.3 Testen Sie sich selbst	43
3 Wie wirkt das Sorgenmachen auf andere?	47
4 Wer hat typischerweise eine GAS – wie geht es weiter, wenn man sie hat?	50
5 Wo kommen die Sorgen und Ängste her – warum ich?	54
5.1 Was macht mich anfällig (vulnerabel)?	56
5.2 Stress und andere Auslöser	63
6 Was hält die Sorgen aufrecht?	67
6.1 Probleme verschärfen: veränderte Aufmerksamkeit und Interpretation	68

6.2	Unterschätzen der eigenen Stärken – Sorgen über das Sorgen	71
6.3	Unverträglichkeit der Unsicherheit	73
6.4	Kontrollieren, Vermeiden und Rückversichern ist keine Lösung	74
6.5	Sorgenketten sind keine Lösung	75
II	Die Generalisierte Angststörung (GAS) behandeln	79
7	Was kann man tun?	80
8	Diese Behandlungen haben sich als geeignet erwiesen	94
8.1	Medikamente	94
8.2	Psychotherapie	97
9	Was zeichnet einen guten Therapeuten aus – wie findet man einen Therapeuten?	102
10	Die Frage: mit oder ohne Therapie?	107
III	Selbsthilfe	111
11	Erste Hilfe durch richtige Selbstbeobachtung	112
12	Dauerhafte Hilfe durch regelmäßige Entspannung	119
12.1	Vorbereitung	123
12.2	Durchführung	124
12.3	Entspannungsinstruktionen	128
12.4	Ausprobieren, weitermachen, dranbleiben	135
13	Dauerhafte Hilfe durch regelmäßigen Sport	139

14	Sorgen bewältigen durch konsequentes Zu-Ende-Denken	156
14.1	Eine Sorgengeschichte schreiben	159
14.2	Ausprobieren, weitermachen, dranbleiben	163
15	Problemlösen kann trainiert werden	165
15.1	Was ist das Problem?	167
15.2	Was ist das Ziel?	169
15.3	Brainstorming: Ideen sammeln	170
15.4	Lösungswege bewerten	171
15.5	Entscheidung für eine Strategie	174
15.6	Planen: So kann die Strategie am besten verwirklicht werden	175
15.7	Die Umsetzung verwirklichen	176
15.8	Zurückschauen und bewerten	176
IV	Für Angehörige	179
16	Was können Sie tun?	180
17	Kann es sein, dass Sie die Angst unwillentlich unterstützen?	182
18	Was können Sie für den Betroffenen tun?	185
19	Was können Sie für sich selbst tun?	189
	Zum Schluss: Ende gut, alles gut?	193
V	Anhang	197
	Adressen	198
	Literatur	200
	Hinweise zu den Online-Materialien	201
	Sachwortverzeichnis	202