Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Dr. Margot Albus, M.Sc. 8

Geleitwort von Dr. Thomas Tomkos 10

Vorwort 13

1 Historie von Angst in der Berufswelt 15

2 Angstausprägungen 20

2.1 Adäquate Angst 20
2.2 Situative Angst 22
2.3 Existentielle Angst 28

3 Biologie der Angst und Betroffenenaspekt 35

3.1 Angst in einer scheinbar immer gefährlicheren Zeit 35
3.2 Grundlagen von Emotionen, insbesondere der Angst 40
3.3 Kognitiv-behaviorale Theorien 45
3.4 Zwei-Faktoren-Theorie 47
3.5 Biological Preparedness 48

3.6 Umgang der primären Bezugspersonen mit Angst 48
3.7 Vier-Ebenen-Modell der Angstreaktion und Teufelskreis der Angst 49
3.8 Psychodynamische Theorien 51

4 Pathologie der Angst und Betroffenenaspekt 56

4.1 Formen der Angst 56
4.2 Angsterkrankungen und Panikstörung 57
4.3 Wie werden Angsterkrankungen heute eingeteilt? (ICD-10 / DSM-5) 60
4.3.1 Agoraphobie mit/ohne Panikstörung 62
4.3.2 Soziale Phobie 75
4.3.3 Spezifische (isolierte) Phobien 80
4.3.4 Generalisierte Angststörung 84
4.3.5 Hypochondrie 92
4.4 Genetik 96

5 Umgang mit Angst privat und im Beruf 97

5.1 Die Frage nach dem »Warum«? 97
5.2 Ablaufschema des Angsterlebens 109
5.3 Komorbiditäten 111
5.3.1 Andere Angsterkrankungen 112
5.3.2 Traumatisierungen 112
5.3.3 Abhängigkeitserkrankungen 112
5.3.4 Andere psychiatrische Erkrankungen 114
5.3.5 Körperliche Erkrankungen und Medikamente 115
5.4 Vermeidungsstrategien und offener Umgang 117
5.4.1 Angstverändertes Denken (kognitive Automatismen) und gelernte Reaktionen 117
5.4.2 Zwänge 118
5.4.3 Angst vor Menschen 120

6 Angstbewältigung und professionelle Angebote 122

6.1 Allgemeine Grundlagen 122
6.1.1 Achtsamkeit und Anspannungsniveau 122
6.1.2 Angstlevels 125
6.1.3 Entspannungsverfahren 126
6.2 Selbstkontrollierte Angstlösung 127
6.3 Umgang mit Angst im Alltag 128
6.4 Verhaltenstherapeutische, psychodynamische und integrative Ansätze 135
6.5 EMDR 138
6.6 Medikation 139
6.6.1 Antidepressiva 140
6.6.2 Benzodiazepine 141

7 Zukunftsperspektive, Manage Business und Alltag 143

7.1 Betroffene, Angehörige und fremde Personen 143
7.2 Das Verstehen als erster Schritt zur Lösung 145
7.3 Was kann ich tun? 147

Anhang 149

Die Autoren 149
Literatur 151

Stichwortverzeichnis 175