

Borwin Bandelow

DAS ANGSTBUCH

**Woher Ängste kommen und wie man
sie bekämpfen kann**

Rowohlt

INHALT

Vorwort 9

Kapitel 1 - DAS RÄTSEL ANGST 13

Angst ist allgegenwärtig 16

Unbegründete und absurde Ängste 18

Der Angst auf der Spur 19

Kapitel 2 - WELCHEN SINN HAT DIE ANGST? 23

Gibt es Menschen, die keine Angst haben? 25

Lust auf Angst 28

Muss man Angst haben? 29

Angst ist das Superbenzin für Erfolg 31

Die Angst des Dagobert Duck 37

Kapitel 3 - KRANKHAFT ANGST 39

Ab wann wird Angst krankhaft? 41

Angst vor Erdnussbutter - die Einfache Phobie 42

Falscher Alarm - die Panikstörung 50

Agoraphobie 59

Ist wirklich alles untersucht? 64

Welche Krankheiten könnte man mit der

Panikstörung verwechseln? 66

Generalisierte Angststörung - geboren,

um sich Sorgen zu machen 69

Mehr als Schüchternheit - die Soziale Phobie 73

Sind Angstpatienten ängstliche Menschen? 91
Angst vor Krankheiten 92
Angst vor dem Alleinsein 93
Angst vor Sex 96
Angst vor dem Fliegen 99
Massenpanik 100
Die kleine Schildkröte 103
Wer Sorgen hat, hat auch Likör 106
Die Häufigkeit von Angsterkrankungen 108
Leiden immer mehr Menschen unter Angst? 108
Die Zeit heilt die Angst 110
Ängste bei Kindern 111
Warum treten Angsterkrankungen
bei Frauen häufiger auf? 113

Kapitel 4 - WOHER KOMMT DIE ANGST? 117

Die Briefmarkentheorie 119
Stress und die erlernte Hilflosigkeit 122
Seelische Belastungen in der frühen Kindheit 125
Wie entsteht die Angst vor dem Alleinsein? 133
Als Kind zu heiß gebadet 135
Besoffene Hühner 138
Der Coitus interruptus, die Cousine und die rote Couch:
die Psychoanalyse 141
Der kleine Albert und die Ratte: die Lerntheorie 161
Doppelgänger und Gene 176
Das Ministerium für absurde Angst 179
So entsteht absurde Angst 212

Kapitel 5 - VIER LÖSUNGEN 229

Was hilft wirklich gegen Ängste? 231

Kann es die Oma besser? 233

Lösung 1: Psychotherapie 237

Lösung 2: Medikamente 284

Lösung 3: Was man selbst tun kann 316

Lösung 4: Das Verstreichen der Zeit 337

Der sechste Sinn und die Wunderdroge 338

Schlusswort 341

Wörterbuch der Angst 343

Test: Leiden Sie unter einer Angsterkrankung? 349

Dank 357

Anmerkungen und Literatur 359

Register 373

Bildnachweis 379