

MARGARET WEHRENBURG

Die 10
besten
Strategien
gegen
Angst und Panik

Wie das Gehirn uns Stress macht
und was wir dagegen tun können

Aus dem Amerikanischen von Andreas Nohl

BELTZ

INHALT

	EINLEITUNG	
	Was wir gegen die Angst in unserem Kopf tun können	7
TEIL I	UNSER GEHIRN VERSTEHEN	17
	EINS	
	Wie das Gehirn Angst erzeugt	20
	ZWEI	
	Gehirn-Management mit Medikamenten	46
TEIL II	WIE WIR DIE ANGST IN UNSEREM KÖRPER IN DEN GRIFF BEKOMMEN	57
	DREI	
	Strategie 1: Was, wann, wo und wie viel? Ernährung und Reizzufuhr	63
	VIER	
	Strategie 2: Lassen Sie sich von Ihrer Atmung helfen	81
	FÜNF	
	Strategie 3: Achtsamkeit mit verändertem Aufmerksamkeitsfokus	95

	SECHS	
	Strategie 4: Entspannen Sie sich	106
TEIL III	WIE WIR UNSER ANGSTBEWUSSTSEIN IN DEN GRIFF BEKOMMEN	135
	SIEBEN	
	Strategie 5: Schluss mit dem Katastrophendenken	139
	ACHT	
	Strategie 6: Die Angstgedanken abstellen	158
	NEUN	
	Strategie 7: Die Sorgen im Zaum halten	176
	ZEHN	
	Strategie 8: Verhaltensänderung durch umgesteuerte Selbstgespräche	206
TEIL IV	DIE VERÄNDERUNG DES ANGSTVERHALTENS	227
	ELF	
	Strategie 9: Das Zu-viel-Aktivität-Syndrom kontrollieren	230
	ZWÖLF	
	Strategie 10: Einen Plan entwickeln und umsetzen	262
	Dank	284
	Literatur	286
	Die Autorin	291