
Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Einführung in die Benutzung dieses Selbsthilfeprogrammes | |
| Teil I: Für Agoraphobiker | 1 |
| Symptome, Verlauf und Ursachen der Platzangst | 1 |
| Zielsetzung und Anwendung des Übungs-Programmes | 3 |
| Medizinische Voraussetzungen zur Anwendung des Übungs-Programmes | 5 |
| Persönliche Voraussetzungen zur Anwendung des Übungs-Programmes | 6 |
| Zum Nutzen lästiger Fragebögen | 8 |
| Teil II: Für Partner und Angehörige | 9 |
| Wichtig für Betroffene und Partner | 13 |
| | |
| Teil 1: Eine Anleitung für Betroffene | |
| Einleitung | 17 |
| Wie eine Agoraphobie zu erkennen ist | 19 |
| Körperliche Beschwerden bei Agoraphobie | 21 |
| Wie eine Agoraphobie entstehen kann | 23 |
| Wodurch eine Agoraphobie sich verfestigt | 25 |
| <i>Zusammenfassung</i> | 27 |
| | |
| Wie die Agoraphobie aufrechterhalten wird | 29 |
| Angst vor der Angst: Ein Teufelskreis | 31 |
| Wie Sie Ihre Agoraphobie durch Selbsthilfe überwinden können | 33 |
| Konfrontation mit der Angst | 33 |
| Schritt für Schritt unabhängig werden | 34 |
| <i>Zusammenfassung</i> | 37 |
| | |
| Die Übungen zur Selbsthilfe | 39 |
| 1. Schritt: Entscheidung für klare Übungsziele | 39 |
| Warum eine genaue Beschreibung der Übungsziele so wichtig ist | 41 |
| 2. Schritt: Durchführung gestufter Übungen | 43 |
| 3. Schritt: Regelmäßige Wiederholung der einzelnen Übungen | 45 |
| 4. Schritt: „Zwischenübungen“ als Brücken zu schwierigen Übungszielen | 47 |
| 5. Schritt: Auswahl von „Zwischenübungen“ | 49 |
| <i>Zusammenfassung</i> | 51 |

| | |
|--|-----|
| Wie Sie mit Panikgefühlen besser umgehen können | 53 |
| Angstgefühle ertragen | 53 |
| Angstgefühle selbst auslösen | 55 |
| In angstauslösenden Situationen verbleiben | 57 |
| Regeln zur Angst- und Panikbewältigung in Übungssituationen | 59 |
| 10 Regeln zur Angst- und Panikbewältigung | 60 |
| 10 Regeln für ein Selbstgespräch in der Übungssituation | 61 |
| Die Überwindung von Rückschlägen | 63 |
| <i>Zusammenfassung</i> | 65 |
| | |
| Langzeitplanung der Selbsthilfe | 67 |
| Zusammenfassung des Selbsthilfe-Programms | 69 |
| Antwortbogen/Teil I | 71 |
| | |
| Teil II: Eine Anleitung für Angehörige von Betroffenen | |
| Einleitung | 74 |
| Warum Ihre Hilfe wichtig sein kann | 75 |
| Wie vertraute Personen aktiv Hilfestellung geben können | 77 |
| Wie Sie Ihrer Partnerin helfen können | 79 |
| Wie Sie Unterstützung geben können, ohne Abhängigkeit zu fördern | 81 |
| Gemeinsame Erarbeitung der Übungsziele | 81 |
| Gemeinsame Arbeit mit dem Übungsprotokoll | 83 |
| Was bei Panik zu tun ist | 85 |
| Hilfestellung zum Verbleib in der angstauslösenden Situation | 85 |
| Hilfestellung zum Wiederaufsuchen einer angstauslösenden Situation | 87 |
| Die Bedeutung von Anerkennung und Ermutigung | 89 |
| Wann Anerkennung gegeben werden sollte | 89 |
| Wie Anerkennung gezeigt werden kann | 91 |
| Anerkennung und Stabilisierung über regelmäßige Aktivitäten außer Haus | 93 |
| Hinweise und Beispiele für die praktischen Übungen | 95 |
| Vor Übungsbeginn | 95 |
| Während der Übungen | 96 |
| Standard-Übungen im Detail (Spaziergehen 99, Geschäfte 100, Busse 101, Züge 102, Kinos 103, Restaurants 104) | 98 |
| Antwortbogen/Teil II | 105 |
| | |
| Anhang (Einzelblätter heraustrennbar) | |
| Fragebögen I | 109 |
| Liste der Übungssituationen | 114 |
| Wochenprotokoll für den Übungsverlauf | 116 |
| 10 Regeln für ein Selbstgespräch in der Übungssituation | 119 |
| Fragebögen II | 121 |
| Fragebögen III | 127 |