

Die schwere Angststörung – was hilft?



Inhalt

Schwere Angststörung: soll ich mich ablenken oder drauf konzentrieren?	2
Generalisierte Angststörung: „Es ist, als hörte die Angstattacke nicht mehr auf.“	4
Dissoziative Störungen hängen oft mit frühkindlichen Traumata zusammen	12
Tipps bei Panikattacken.....	22
Wie wir mit Kriegsangst leben können	27
Wenn Du Schulangst hast, brauchst Du einen guten inneren Raum	30
„Angststörung“ ist ein viel zu schwaches Wort	34
Über die Angst vor der Vorstellung, nach dem Tod ewig weiterleben zu müssen.....	35
Angst vor dem ewigen Leben, Angst vor der Unendlichkeit (Apeirophobie).....	39
Emetophobie – die Angst, sich zu übergeben.....	48
Hypochondrie als Zeichen früher Traumata	53