

Inhalt

Einleitung	9
Warum ist dieses Buch anders?.....	11
Wie Sie für sich das meiste aus diesem Buch herausholen	12
1. Erwartungsangst: Wenn man schon vor dem Schnitt blutet	13
1.1 Was ist Erwartungsangst?.....	13
1.2 Erkennen Sie Erwartungsangst als Teil Ihrer Angststörung	14
1.3 Wie häufig ist Erwartungsangst?	17
1.4 Im Lauf des Lebens	18
1.5 Unentschlossenheit verschlimmert Erwartungsangst.....	19
1.6 Die fünf Erscheinungsformen der Erwartungsangst.....	20
1.7 Die Arten der Erwartungsangst.....	23
1.7.1 Fantasiebegabt	23
1.7.2 Im Gedächtnis verankert	29
1.7.3 Traumabedingt.....	31
1.7.4 Durch Sensibilität verstärkt.....	32
1.7.5 Stimmungsabhängig.....	33
2. Chronische Unentschlossenheit: Pest oder Cholera? Die Qual der Wahl	37
2.1 Nicht mehr normale Unentschlossenheit	38
2.2 Vier Arten, um Entscheidungen herumzukommen	39
2.2.1 Dinge verschieben und verschleppen.....	39
2.2.2 Aktiv ausweichen (= den Kopf in den Sand stecken).....	40
2.2.3 Vergessen	41
2.2.4 Offene Hintertüren	41
2.3 Gründe für chronische Unentschlossenheit	42
2.3.1 Potenzielle Risiken meiden.....	43
2.3.2 Bloß nicht „falsch“ entscheiden	44
2.3.3 Unbedingt das Beste wählen (alias Paralyse durch Analyse)	46
2.3.4 Es muss „richtig“ sein	47
2.3.5 Nichts verpassen.....	48
2.3.6 Begründete Unentschlossenheit.....	49
2.4 Partielle Blindheit für die Kosten der Tatenlosigkeit.....	51

3. Die Biologie von Hasenfüßen und Klebeköpfen	53
3.1 Wie das Gehirn Erwartungsangst erzeugt.....	53
3.1.1 Es beginnt mit einem Reiz	54
3.1.2 Die Rolle der Amygdala	55
3.1.3 Wie die Amygdala getriggert wird	56
3.1.4 Zwei Wege zur Amygdala	58
3.1.5 Von den eigenen Gedanken getriggert.....	59
3.2 Furcht und Angst sind nicht dasselbe	62
3.3 Biologische Faktoren bei Erwartungsangst.....	63
3.3.1 Angstsensibilität	63
3.3.2 Der Klebekopf.....	64
3.3.3 Der Einfluss von Stress	65
3.3.4 Der Einfluss der Lebensumstände.....	66
3.3.5 Der Einfluss von Werten	67
4. Vermeidung: Wie Erwartungsangst und chronische Unentschlossenheit sich einnisten.....	69
4.1 Vermeidende Verhaltensweisen	69
4.2 Vermeidende Erlebensweisen.....	70
4.3 Wie Vermeidung Erwartungsangst und chronische Unentschlossenheit verstärkt	74
4.3.1 Negative Verstärkung	74
4.3.2 Erwartungsangst wird durch Vermeidung negativ verstärkt.....	75
4.3.3 Vermeidung blockiert den Lernprozess.....	76
5. Von der eigenen Fantasie gekapert	79
5.1 Angstdenken blockiert den gesunden Menschenverstand	79
5.1.1 Angstdenken ist selektiv und wittert überall Katastrophen.....	80
5.1.2 Angstdenken intensiviert das Risikoempfinden	81
5.1.3 Das Gedächtnis des Angstdenkens ist selektiv	82
5.1.4 Angstdenken propagiert die Fiktion, Gedanken seien Warnungen.....	83
5.1.5 Angstdenken kann selbsterfüllende Prophezeiungen erzeugen	84
5.1.6 Angstdenken verstärkt das Gefühl der Dringlichkeit und schwächt die Fähigkeit zur Abgrenzung	85
5.2 Widerstand ist zwecklos: Das Prinzip der paradoxen Bemühung.....	85
5.3 Kein Persönlichkeitsmerkmal, sondern ein Verhaltensmuster	87

6.	Was Unentschlossenheit antreibt: Perfektionismus, ein Verlangen nach Gewissheit und Angst vor Reue	89
6.1	Das Streben nach Perfektion	89
6.2	Das Verlangen nach Gewissheit.....	93
6.2.1	Die Frage der Gewissheit.....	94
6.2.2	Die entscheidende Wende.....	97
6.3	Angst vor Reue.....	97
6.4	Ungewissheit, Perfektionismus und die Angst vor Reue umschiffen.....	100
7.	Die therapeutische Haltung: Eine metakognitive Perspektive	103
7.1	Die metakognitive Perspektive.....	104
7.2	Falsche metakognitive Überzeugungen	106
7.3	Der therapeutische Haltungsverwechsel.....	110
7.4	Innere Stimmen.....	112
7.4.1	Der Bangemacher.....	112
7.4.2	Vermeintliche Beruhigung	112
7.4.3	Stimme der Vernunft.....	115
8.	Was tun gegen Vermeidung? Kapitulieren und sich ohne zu zaudern festlegen	119
8.1	Der Weg zur Besserung beginnt mit einem Haltungs- und Perspektivwechsel	120
8.1.1	Finger weg, nur angucken!.....	121
8.1.2	Sich auf die Gegenwart besinnen.....	123
8.1.3	Nichtwertendes Mitgefühl für sich selbst.....	126
8.1.4	Bereitwilligkeit	126
8.1.5	Therapeutische Kapitulation	128
8.2	TANZE: Die fünf Schritte der therapeutischen Kapitulation	130
8.3	Geplante Konfrontationsübungen.....	134
8.4	TANZE dich fit	137
9.	Fehlersuche: Antworten auf häufig gestellte Fragen	139

10. Über den Berg	149
10.1 Erwartungsangst und freudige Erregung.....	150
10.2 Falsche „Warnungen“ aus der Vergangenheit.....	151
10.3 Zuversicht aufbauen.....	152
10.4 Ein Dankesbrief an sich selbst.....	152
10.5 Erwartungsangst verschwindet nie ganz.....	153
Nachtrag	155
Danksagung.....	157
Literatur.....	159
Über die Autorin und den Autor.....	161
Meinungen zu diesem Buch	163