

Inhalt

Vorwort	7
1 Was ist Panik und wie unterscheidet sie sich von Angst?	9
Wie wird Angst eingeordnet?	11
Wie wird Panik eingeordnet?	13
Was passiert im Gehirn, wenn Angst und Panik erlebt werden?	15
2 Warum erleben wir Panik und was löst sie aus?	17
Wie entsteht eine Panikattacke?	18
Was löst die Panikattacke aus?	20
Warum taucht Panik auf einmal so oft bzw. immer öfter auf, obwohl dieses Gefühl zuvor nicht empfunden wurde?	24
Gibt es Menschen, die anfälliger für Panikattacken sind? Und wenn ja, was macht mich anfälliger?	26
3 Ist Panik ungesund? Ab wann spricht man von einer Krankheit und wie viele Menschen leiden darunter?	33
Ist Panik ungesund?	33
Wie häufig sind Angststörungen und wie verbreitet sind Panikstörungen als eine Form der Angststörungen?	34
Ab wann wird Panik und Angst zur Krankheit bzw. zu einer psychischen Störung und wie häufig treten diese auf?	35
Welche Angststörungen gibt es, wie unterscheiden sie sich voneinander und von anderen psychischen Störungen und wie wird eine Angststörung diagnostiziert?	35
4 Wie erfolgt die Behandlung von Panik und Panikstörungen?	43
Ich leide unter Panik, was kann ich tun?	44
Eine Person in meinem Umfeld ist von Panik betroffen, wie kann ich ihr helfen?	65
Ich bin Arzt – was muss ich beachten und wie kann ich helfen? ...	68
Ich bin Psychotherapeut – wie sollte eine Psychotherapie für Menschen mit anhaltender und/oder wiederkehrender Panik gestaltet werden?	73
Zum Abschluss	87

Anhang: Geschichte der Angst-Theorien	89
Angst als »krankhafte Gemütsbewegung« (Emil Kraepelin)	89
Angst als »neurotische Angst« (Sigmund Freud)	90
Angst als »Grundangst« (Karen Horney)	91
Angst bei strukturellen Störungen (Heinz Kohut)	93
Angst bei Bindungs- und Mentalisierungsstörungen (Peter Fonagy)	94
Literatur	96