Inhaltsverzeichnis

1	Gefühlskontrolle	9
2	Schwierigkeiten beim Erkennen von Angststörungen im Alter	10
3	Angststörungen bei älteren Personen	14
3.1	Panikanfall als Grundform der Angst	14
3.2	Generalisierte Angststörung	17
3.3	Panikstörung und Phobien	21
3.4	Posttraumatische Belastungsstörung	30
3.5	Zwangsstörung	32
3.6	Vorkommen von Angststörungen	35
3.7	Entstehung und Verlauf von Angststörungen	38
4	Depressionen	43
5	Demenz	49
6	Selbsthilfe bei Angst	51
6.1	Rahmenmodell für die Behandlung von älteren Menschen	54
6.2	Hinweise zur Vorbereitung einer Angstbehandlung im Alter	55
6.3	Selbstbeobachtung der Angst als Wahrnehmungstraining	57
6.4	Entwicklung eines Störungsmodells an einem Beispiel	59
6.5	Zielvorstellungen	62
6.6	Kognitive Bewertung und Neubewertung	63
6.7	Konfrontation: Sich der Angst stellen	67
6.8	Entspannung: Muskelübungen und ruhige Atmung	72
6.9	Selbstständige Bewältigung von Alltagsbelastungen	77
6.10	Tagesstruktur und Aktivitätsaufbau	77
6.11	Gesundheitsverhalten	79
6.12	Medikamentenwirkungen im Alter	86
6.13	Unterstützung von Angehörigen	87
6.14	Lebensrückblick und Selbstbehauptung	89
6.15	Auseinandersetzung mit Sterben und Tod	91
6.16	Zukunftsplanung	92

6.17	Worauf ist bei der Behandlung der einzelnen Angststörungen besonders zu achten?	93
6.18	Was tun bei einer Rückkehr der Angst?	102
6.19	Psychotherapeutische Behandlung oder Selbsthilfe?	103
Anhang		105
Literatur		105
Literaturempfehlungen		105
Wichtige Adressen		105
Angst- und Sorgentagebuch		106
Blasentraining und Beckenbodenübungen		108
Sachregister		111