

strain or  
circumstances.  
a lot of stress

Ratgeber

# BESIEGE DEINE PHOBIE



Wie erkenne ich eine Phobie und  
welche Hilfe gibt es?



## Besiege deine Phobie - Ratgeber

1. [Titel Seite](#)
2. [Vorwort](#)
3. [Anerkannte Krankheiten](#)
4. [Was ist eine Phobie?](#)
5. [Wie machen sich Phobien bemerkbar?](#)
6. [Welche Arten von Phobien gibt es?](#)
7. [Die häufigsten Phobien](#)
8. [Gründe für Phobien](#)
9. [Was sind die Auslöser?](#)
10. [Wie geht die Gesellschaft mit Phobien um?](#)
11. [Professionelle Hilfe gegen Phobien](#)
12. [Welche Medikamente helfen?](#)
13. [Psychotherapie der bessere Weg?](#)
14. [Selbsthilfegruppen: Wie funktioniert das?](#)
15. [Heilt Hypnose?](#)
16. [Autosuggestion – was ist das?](#)
17. [Entspannen Sie sich!](#)
18. [Kann eine Cortisoltherapie helfen?](#)
19. [Konfrontation mit dem Stressor](#)
20. [Konfrontieren Sie sich im Selbstversuch!](#)
21. [Wie verhält man sich selbst bei Phobien?](#)
22. [Was können Angehörige tun?](#)
23. [Erste Hilfe Maßnahmen für Betroffene](#)
24. [Schlusswort](#)
25. [Rechtliches & Impressum](#)

Titel Seite

# Vorwort

Millionen von Menschen haben Angst vor großen und kleinen Tieren. Ja, sie entwickeln regelrecht Phobien mit einer abnormen Furcht und mit Panikattacken gegen Kleinstlebewesen wie Läuse, Spinnen oder Mäuse. Das sind krankhafte Ängste, wo eigentlich keine Ängste angebracht sind. Schon der Gedanke an eine Spinne oder an ein Spinnennetz macht sie krank, lässt sie und treibt ihnen den Schweiß auf die Stirn. Aber es sind nicht nur Tiere. Menschen haben auch Angst vor geschlossenen Räumen, vor Flugzeugen, Bussen und Bahnen, vor Menschenansammlungen, vor Unsauberkeit ja sogar vor Sex. Sie brechen in Panik aus, wenn sie allein schon der Gedanke daran befällt.

Diese krankhafte Angst ist ihr ständiger Begleiter, lähmt sie bis hin zur Einweisung in eine Spezialklinik. Sie können mitunter eigenständig am ganz normalen Alltag nicht mehr teilnehmen und brauchen dann professionelle Hilfe. Phobien sind deshalb nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Aus einem kleinen Schaudern vor Höhen und Tiefen, etwa beim Blick vom Hochhaus, kann sich schnell eine handfeste Phobie entwickeln. Und die wird man dann nicht mal so eben wieder los. Oft dauert es Monate und Jahre, bis ein Phobiker einigermaßen wieder mit seinen Ängsten umgehen kann. Es gibt Menschen, die trauen sich nicht mehr aus ihren eigenen vier Wänden und vereinsamen zu Hause. Andere betreten nicht mehr einen Aufzug und wagen sich nicht auf belebte Plätze. Sie alle

müssen langsam wieder lernen, einkaufen zu gehen oder mit dem Aufzug zu fahren, indem sie mit ihrer Phobie konfrontiert werden.

Über 600 bekannte Phobien gibt es. Elf Prozent der Bevölkerung leiden unter einfachen Phobien, wenn man sie auf die gesamte Lebenszeit verteilt. Sie müssen nicht unbedingt immer auch das Alltagsleben beeinträchtigen. Dreizehn Prozent leiden unter einer sozialen Phobie, also der Furcht, von anderen beobachtet und negativ bewertet zu werden. Sie geht mit einer extremen Schüchternheit einher. Fünf Prozent leiden unter Platzangst. Frauen sind davon doppelt so häufig wie Männer betroffen, vor allem bei der Platzangst (Agoraphobie).

Dabei wissen wir doch alle: Spinnen und Mäuse tun uns doch nichts. Sie rennen eher vor uns weg. Deshalb ist eine panische Angst vor den Winzlingen gar nicht angebracht. Wir können sie getrost vergessen. Haben Sie keine Angst vor kleinen Tieren! Denn Phobien können geheilt werden.