André Wannemüller
Jürgen Margraf

# Ratgeber Phobische Störungen

Informationen für Betroffene und Angehörige

hogrefe

André Wannemüller
Jürgen Margraf

# Ratgeber Phobische Störungen

Informationen für Betroffene und Angehörige

hogrefe

**André Wannemüller**
**Jürgen Margraf**

# Ratgeber Phobische Störungen

## Informationen für Betroffene und Angehörige

hogrefe

**Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 48**

Ratgeber Phobische Störungen

Dr. André Wannemüller, Prof. Dr. Jürgen Margraf

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Dr. André Wannemüller,** geb. 1980. Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie), in eigener Praxis tätig und seit 2020 Akademischer Rat am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Ruhr-Universität Bochum.

**Prof. Dr. Jürgen Margraf,** geb. 1956. Seit 2010 Alexander-von-Humboldt-Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie und Leitung des Forschungs- und Behandlungszentrums für psychische Gesundheit an der Ruhr-Universität Bochum.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / legna69
Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: EPUB

1. Auflage 2022
© 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2986-1; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2986-2)
ISBN 978-3-8017-2986-8
https://doi.org/10.1026/02986-000

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

*Zitierfähigkeit:* Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.

# Inhalt


Vorwort

1 Wie kann man normale und phobische Furchtreaktionen voneinander unterscheiden?

1.1 Was kennzeichnet eine normale Furchtreaktion?

1.2 Was kennzeichnet eine phobische Furchtreaktion?

1.3 Was sind weitere Kennzeichen phobischer Störungen?

2 Wie entstehen phobische Störungen?

2.1 Phobieentstehung durch Lernerfahrungen

2.2 Was sind andere an der Entstehung und Aufrechterhaltung phobischer Störungen beteiligte Faktoren?

3 Welche unterschiedlichen phobischen Störungen gibt es?

3.1 Soziale Phobie (Soziale Angststörung)

3.2 Agoraphobie

3.3 Spezifische Phobie

4 Wie häufig sind phobische Störungen und welche anderen psychischen Störungen bestehen häufig gemeinsam mit ihnen?

5 Wie kann man phobische Störungen behandeln?

- 5.1 Was kann ich selbst tun, wenn ich phobische Ängste bei mir bemerke?
- 5.2 Wie sollten sich Angehörige eines Menschen mit einer phobischen Störung verhalten?
- 5.3 An wen sollte ich mich für eine professionelle Behandlung meiner phobischen Störung wenden?
- 5.4 Was passiert während einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Phobiebehandlung?
- 5.5 Wie wirksam sind verhaltenstherapeutische Phobiebehandlungen?
- 5.6 Helfen auch Medikamente gegen phobische Ängste?
- 5.7 Ist es sinnvoll, eine Verhaltenstherapie mit einer medikamentösen Therapie zu kombinieren?

6 Schlusswort

Literatur

# |7| Vorwort

Dieser Ratgeber richtet sich vor allem an drei Gruppen von Menschen, deren Leben durch Ängste in unterschiedlichen Situationen und die Vermeidung solcher Situationen eingeschränkt ist. Die erste Gruppe bilden Menschen, die starke Angst in sehr spezifischen Situationen haben, wie z. B. beim Fliegen oder bei Zahnbehandlungen, vor bestimmten Tieren, wie z. B. Hunden oder Spinnen, bei Umweltreizen, wie z. B. Gewittern oder Höhen, oder in Bezug auf das Auftreten bestimmter Ereignisse, wie etwa, sich mit einer Krankheit anzustecken oder sich übergeben zu müssen. Die zweite Gruppe, die wir ansprechen möchten, sind Menschen, für die soziale Situationen die Quelle ihrer Angst sind, weil sie befürchten, ein peinliches oder unangemessenes Verhalten zu zeigen oder körperliche Furchtsymptome zu offenbaren und deshalb von ihren Mitmenschen negativ bewertet zu werden. Die dritte Gruppe von Menschen, an die sich unser Ratgeber richtet, teilen Situationen oft in „sichere“ oder „unsichere“ Situationen ein, je nachdem, ob im Falle des Auftretens gefürchteter körperlicher Ereignisse, wie z. B. einer Panikattacke, ausreichend Fluchtwege zur Verfügung stehen oder Hilfe rechtzeitig vor Ort sein kann. Ihnen allen soll das Buch dabei helfen, zu verstehen, wie sich solche phobischen Ängste entwickeln können, was eine „krankhafte“ von einer normalen Furchtreaktion unterscheidet und vor allem, was man dagegen tun kann.