

Barbara Günther-Haug

# Und wenn es doch etwas Schlimmes ist?

Wie Sie Ihre Angst vor  
Krankheiten und  
Ansteckung verstehen  
und überwinden

**mvgverlag** 

© 2021 des Titels »Und wenn es doch etwas Schlimmes ist?« von Barbara Günther-Haug  
(ISBN 978-3-7474-0284-9) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

<b>UND WENN ES DOCH ETWAS SCHLIMMES IST?</b> .....	11
Die Corona-Pandemie, der große Dämpfer .....	11
<b>1. KRANKHEITSAANGST: SINNVOLLE WARNUNG</b>	
<b>ODER UNNÜTZE LAST?</b> .....	17
Von der Macht der Gedanken .....	20
<b>2. WIE ÄNGSTE KEIMEN UND WACHSEN</b> .....	27
Angststörungen sind erblich und verbreitet .....	29
Die Anatomie der Angst .....	32
Ängstliche Eltern erziehen ängstliche Kinder .....	34
Krankheitserfahrungen schüchtern uns ein .....	38
Mit kleinen Risiken spielen lernen .....	41
<b>3. DAS AUFGEPEITSCHTE GEHIRN</b> .....	49
Spannung ist ein Ganzkörper-Geschehen .....	52
Von Kopf zu Körper: Stresskrankheiten .....	53
Die besondere Folter namens Panikattacke .....	55
Frühwarnsignale .....	58
Anzeichen für Spannung im grünen, gelben und roten Bereich .....	59
Den Spuk vertreiben mit Präsenz und Achtsamkeit .....	62
Wohltuende Anker und Worte .....	67
<b>4. GANZ VON DER ROLLE VOR LAUTER</b>	
<b>KONTROLLE</b> .....	71
»Wenn du nicht anrufst, mache ich mir Sorgen!« .....	73
Die Ressource des Symptoms .....	75
Wer viel misst, misst viel Mist .....	76
Umfassend wahrnehmen, angemessen bewerten .....	79

Die beiden Denkfehler, und nochmal Herr A .....	81
Teufelskreise erkennen und ausschalten .....	83
1. Teufelskreis bei Angst vor eigener Krankheit .....	83
2. Teufelskreis bei Angst vor Krankheit von Angehörigen .....	85
Vorsicht ist gut, Umsicht ist besser .....	88
<b>5. SIE SIND SELBER JEMAND!</b> .....	<b>91</b>
Abhängig vom Hilfs-Ich .....	93
O-Ton Angst: »Unter der Bettdecke ist es am sichersten.« .....	96
Pro und Contra Emanzipation .....	97
Einen Entschluss fassen und geschickt einfädeln .....	101
Und wenn es schiefliegt? .....	106
<b>6. MAN UNTERSCHÄTZE NIE DIE</b>	
<b>FANTASIE</b> .....	<b>111</b>
Die Fantasie als Sorgen-Multiplikator .....	113
Unsere faszinierenden »Lieblings«-Krankheiten .....	115
Wenn das Kind unterm Bett nach	
Monstern sucht – die Angstlust .....	117
Die Wirklichkeit ist meist weniger spannend .....	119
<b>7. KEINE VORSCHNELLEN SCHLÜSSE!</b> .....	<b>125</b>
Perspektivwechsel: Was sagt der Anwalt der	
Gegenpartei? .....	127
Die Kunst des richtigen Trainings .....	130
<b>8. BANGE MACHEN GILT NICHT</b> .....	<b>135</b>
Wahrscheinlichkeiten abwägen .....	137
Erkrankungswahrscheinlichkeit am	
Beispiel Lungenkrebs .....	138
Ansteckungswahrscheinlichkeit am Beispiel Corona .....	140
Der Schätzfehler .....	142
Das Ruhekissen Erfahrungswissen .....	144

Einfache Antworten auf einfache Fragen .....	145
Kosten-Nutzen-Bilanz von Krankheitsangst .....	148
Und wie ist das mit dem Impfen? .....	151
Ein paar Daten zur Corona-Impfung .....	152
Ein Seitenblick auf sogenannte Laster .....	155
<b>9. MEIN ARZT, MEIN FREUND .....</b>	<b>157</b>
Es ist so schön, beruhigt zu werden .....	159
Die umstrittenen Psychopillen .....	162
Lieber krank als gar kein Hobby? .....	166
Mit Ungewissheit leben lernen: das Konzept der »radikalen Akzeptanz« .....	167
Die EMDR-Methode zur Abmilderung schmerzlicher Eindrücke .....	169
<b>10. KRANKHEIT KANN UNS SCHWER BESCHÄFTIGEN .....</b>	<b>171</b>
Krankheit als Zeitfresser .....	173
Den realen Hilfsbedarf anerkennen .....	174
Dem verblassten Leben neue Farbe geben .....	177
<b>11. ALTE WAHRHEITEN AUF DEM PRÜFSTAND .....</b>	<b>181</b>
Gefährliche Leitsätze .....	184
Autoritärer Stil .....	187
Argumentativer Stil .....	188
Motivationskiller-Sprüche .....	190
Der wohltuende Blick auf die inneren Ressourcen .....	196
<b>12. UNERKANNTEN KONFLIKTE SIND ZÜNDSTOFF FÜR ANGST .....</b>	<b>203</b>
Manche Konflikte »brennen unbemerkt an« .....	205
Wie sieht es mit Ihren Grundbedürfnissen aus? .....	209

Haben Sie Verluste erlitten? .....	211
Hadern Sie mit sich selbst? .....	212
Hadern Sie mit anderen? .....	213
Schlaucht Sie der Beruf? .....	214
Der Weg zur Besserung .....	215
Entwickeln Sie Verständnis für Grenzen, dunkle Flecke, Widersprüche .....	215
Bewältigungskompass: Wohin könnte die Reise gehen? .....	216
<b>13. SCHLUSS MIT SCHLECHTER</b>	
<b>STIMMUNG .....</b>	<b>221</b>
Schau dich freundlich an! .....	224
Ein wohlwollender Satz über uns selbst .....	226
Wer Fehler machen darf, hat weniger Angst .....	227
Ein kleines Lächeln ist wie Balsam .....	229
Das Apfelbäumchen – starten Sie Ihr eigenes Projekt .....	230
<b>14. UND WENN ES MICH IRGENDWANN</b>	
<b>WIRKLICH ERWISCHT? .....</b>	<b>233</b>
Welche Ressourcen helfen im Ernstfall? .....	234
Es ist noch keiner vergessen worden .....	236
Leben Sie, solange Luft zum Leben ist .....	237
<b>ÜBER DIE AUTORIN .....</b>	<b>239</b>