

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

Inhalt

UND WENN ES DOCH ETWAS SCHLIMMES IST?	11
Die Corona-Pandemie, der große Dämpfer	11
1. KRANKHEITSSANGST: SINNVOLLE WARNUNG	
ODER UNNÜTZE LAST?	17
Von der Macht der Gedanken	20
2. WIE ÄNGSTE KEIMEN UND WACHSEN	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
3. DAS AUFGEPEITSCHTE GEHIRN	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
4. GANZ VON DER ROLLE VOR LAUTER	
KONTROLLE	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
5. SIE SIND SELBER JEMAND!	91
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
6. MAN UNTERSCHÄTZE NIE DIE	
FANTASIE	111
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
7. KEINE VORSCHNELLEN SCHLÜSSE!	125
Perspektivwechsel: Was sagt der Anwalt der	
Gegenpartei?	127
Die Kunst des richtigen Trainings	130
8. BANGE MACHEN GILT NICHT	135
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
9. MEIN ARZT, MEIN FREUND	157
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
10. KRANKHEIT KANN UNS SCHWER BESCHÄFTIGEN	171
Krankheit als Zeitfresser	173
Den realen Hilfsbedarf anerkennen	174
Dem verblassten Leben neue Farbe geben	177
11. ALTE WAHRHEITEN AUF DEM PRÜFSTAND	181
Gefährliche Leitsätze	184
Autoritärer Stil	187
Argumentativer Stil	188
Motivationskiller-Sprüche	190
Der wohltuende Blick auf die inneren Ressourcen	196
12. UNERKANNTEN KONFLIKTE SIND ZÜNDSTOFF FÜR ANGST	203
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
13. SCHLUSS MIT SCHLECHTER	
STIMMUNG	221
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
14. UND WENN ES MICH IRGENDWANN	
WIRKLICH ERWISCHT?	233
Welche Ressourcen helfen im Ernstfall?	234
Es ist noch keiner vergessen worden	236
Leben Sie, solange Luft zum Leben ist	237
ÜBER DIE AUTORIN	239