

Inhalt – Phobien besiegen

Vorwort	4
Anerkannte Krankheiten	5
Was ist eine Phobie?	5
Wie machen sich Phobien bemerkbar?	6
Welche Arten von Phobien gibt es?	8
Die häufigsten Phobien	10
Gründe für Phobien	11
Was sind die Auslöser?	11
Wie geht die Gesellschaft mit Phobien um?	13
Professionelle Hilfe gegen Phobien	14
Welche Medikamente helfen?	15
Psychotherapie der bessere Weg?	15
Selbsthilfegruppen: Wie funktioniert das?	16
Heilt Hypnose?	17
Autosuggestion – was ist das?	18
Entspannen Sie sich!	19
Kann eine Cortisoltherapie helfen?	20
Konfrontation mit dem Stressor	20
Konfrontieren Sie sich im Selbstversuch!	22
Wie verhält man sich selbst bei Phobien?	23
Was können Angehörige tun?	24
Erste Hilfe Maßnahmen für Betroffene	24
Schlusswort	26

