Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik, ISBN 978-3-407-85941-9
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

EINLEITUNG

WAS WIR GEGEN DIE ANGST IN UNSEREM KOPF TUN KÖNNEN

»Wenn dieses Gefühl nicht aufhört, will ich nicht mehr leben.« Nur zu oft höre ich solche Bemerkungen von Menschen, die intensiv unter Angst leiden. Sie mögen es sachlich sagen oder in einem dramatischen Ton, aber alle fühlen das Gleiche: Durch die Angst und ihre vielfältigen Symptome wird das Leben weniger lebenswert. Warum bewirkt Angst, dass ansonsten leistungsfähige Menschen so dringend aus ihrem Leben ausbrechen wollen? Empfindungen von Schrecken, Untergang oder Panik können zweifellos überwältigend sein. In der Tat sind es exakt die gleichen Gefühle, die man empfinden würde, wenn das Schlimmste *wirklich* eintreten würde.

Angst ist in unserem Jahrtausend überall. In den westlichen Gesellschaften leidet fast jeder Zehnte mindestens einmal in seinem Leben an einer ernst zu nehmenden Angststörung, darunter sind etwa doppelt so viele Frauen wie Männer. In den USA beläuft sich die Zahl derer, die einmal in ihrem Leben von einer Panikattacke befallen werden, auf fast ein Drittel der Bevölkerung. Diese Men-

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

schen werden sechsmal so oft in die Psychiatrie eingewiesen wie Menschen ohne Angst. Allzu häufig greifen Menschen, die unter Panik oder Furcht leiden, zu Medikamenten, um sich rasch Linderung zu verschaffen. Aber genau das hindert sie daran, zu verstehen, was mit ihnen geschieht, und andere Optionen in Betracht zu ziehen, mit denen sich die Angst bekämpfen ließe. Die Behandlung mit Medikamenten, die von den Krankenkassen und Pharmaziekonzernen als erstes Mittel der Wahl gegen Angst angesehen wird, verliert an Ansehen in der Öffentlichkeit, weil erkannt wird, dass viele Mittel unangenehme Nebenwirkungen haben und dass die Symptome zurückkehren, wenn man sie absetzt.

Die gute Nachricht ist, dass die heutige Neurowissenschaft das medizinisch-therapeutische Verständnis der Angststörung grundlegend und nachhaltig verändert hat. Man weiß heute, dass Angst aus spezifischen Problemen der Gehirnstruktur und Gehirnfunktionen entsteht. Das heißt auch, dass Menschen ihr *Gehirn benutzen können*, um es zu *verändern*. *Use your brain to change your brain* – dieser Leitgedanke lässt sich im Englischen viel griffiger ausdrücken als in der deutschen Sprache und soll deswegen hier und an anderen Stellen dieses Buches als eine Art Leitsatz stehen bleiben (Anm. des Verlags). Medikamente sind nur eine Option unter vielen – Menschen können ihre Angst auch dadurch lindern, dass sie bestimmte Aspekte ihres Lebensstils, Denkens und Verhaltens ändern.

TYPEN DER ANGST UND ANGSTSYMPTOME

Die Symptome der Angst lassen sich in drei Hauptgruppen gliedern: Panikstörung, generalisierte Angststörung und soziale Angststörung.

- Die *Panikstörung* definiert sich durch Panikattacken: hochgradige körperliche Erregung mit Herzrasen, Hyperventilation, Schwindel, Übelkeit und so weiter.

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

- Eine *generalisierte Angststörung* liegt vor, wenn sich eine Person sechs Monate oder länger wegen alltäglicher Dinge exzessiv Sorgen macht, sodass der Alltag keine Freude mehr kennt, die Aufmerksamkeit eingeschränkt ist und ein Gefühl der Furcht und des Bedrohtseins vorherrscht. Diese Störung sehen wir häufig bei Kindern, insbesondere solchen, die sich über ihre Schulleistungen Sorgen machen (nicht zu verwechseln mit Schulverweigerung).
- Die *soziale Angststörung* (auch »Sozialphobie« genannt) ist durch die Vermeidung von Situationen gekennzeichnet, in denen eine Person sichtbar errötet, zittert oder schwitzt und sich dadurch subjektiv in großer Angst befindet. Die Schulphobie jüngerer Kinder kann sich zu einer Sozialphobie entwickeln, somit sollten ihre Ursachen festgestellt und die betroffenen Kinder behandelt werden.

Jede dieser Störungen ist mit körperlichen, kognitiven (mentalen) und verhaltensbezogenen Symptomen verbunden, die sich durch die in diesem Buch beschriebenen Strategien behandeln lassen. Daher geht es in diesem Buch nicht vorrangig um Diagnosen, sondern um Symptomgruppen:

- *Der ängstliche Körper*. Zu den körperlichen Symptomen gehört der gesamte Komplex negativer körperlicher Erregung wie Angst vor Panik, Erröten, Schwitzen, Verlegenheit und die Anspannung von Menschen, die »aufgedreht« und verstört sind. Diese Symptome lassen sich mit den Strategien beherrschen, die in Teil II dieses Buchs vorgestellt werden.
- *Das ängstliche Bewusstsein*. Die kognitiven Symptome resultieren aus einer Hyperaktivität des Gehirns, die mentale Spannung und zwanghaftes Grübeln verursacht. Ein Gehirn, das sich immerfort quälende Sorgen macht, führt zu ängstlichem Bewusstsein. Die Strategien in Teil III dienen wirkungsvoll der Beruhigung des ängstlichen Bewusstseins.

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

- *Das ängstliche Verhalten*. Zu den Verhaltenssymptomen gehören sowohl das Vermeidungsverhalten der von Panik und Sozialphobie betroffenen Personen als auch die komplexen und eher subtilen Vermeidungsmuster von Leuten, die immerzu Bedenken haben und sich Sorgen machen. Die Strategien in Teil IV widmen sich der Änderung von Verhaltensweisen, die aus Panik und Furcht entstehen.

Die Symptome in den drei Gruppen sind die Folge von Tätigkeiten in verschiedenen Teilen des Gehirns. Wenn etwas im Gehirn nicht funktional arbeitet, beeinflusst das Fühlen, Denken und Verhalten einer Person. Alle körperlichen, mentalen und verhaltensbezogenen Angstsymptome lassen sich durch Techniken in den Griff bekommen, die dadurch, dass sie das Gehirn *bewusst einsetzen*, das Gehirn *verändern*. Die Strategien in diesem Buch sind erwiesenermaßen effektiv, um Angstzustände abzuschwächen und zu beenden. Die Wissenschaft kann heute auch zeigen, *warum* sie funktionieren. Seit dem Beginn der bildgebenden Verfahren in der Hirnforschung haben wir immer mehr darüber gelernt, wie die konsequente Anwendung von Angstbewältigungstechniken ein angstbesetztes Gehirn beruhigt.

Wenn Sie wissen, welche Methoden Sie anwenden müssen und wie sie wirklich funktionieren, dann können Sie Ihr Gehirn zur Ruhe bringen.

SICH SELBST HELFEN ODER EINEN THERAPEUTEN AUFSUCHEN

Die Techniken, die ich Ihnen in diesem Buch zeige, sind einfach zu befolgende, nachweislich erfolgreiche Methoden zur Angstreduzierung und zur Symptombewältigung. Jeder kann sie anwenden. Das heißt aber nicht, dass sie eine Psychotherapie ersetzen können, wenn es sich um eine schwere oder lang anhaltende Angststörung

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

handelt. Sie helfen weder bei Angstzuständen, die auf traumatischen Erfahrungen beruhen, noch können sie bei komplizierten mentalen Erkrankungen an die Stelle einer langfristigen Behandlung treten. Selbst wenn die Angst nicht durch ein Trauma oder eine komplizierte mentale Erkrankung verursacht wurde, ist die Zusammenarbeit mit einem Therapeuten oft hilfreich, zumal die »Selbsthilfe« für manche etwas Einschüchterndes haben kann. Viele Menschen finden die Anleitung innerhalb einer Therapie hilfreich, um diese Strategien effektiv anwenden zu können. Therapeuten sind auch unverzichtbar für eine exakte Diagnose. Die Diagnose von Angststörungen ist aus mehreren Gründen wichtig:

- Präzise Diagnosen sind notwendig, damit die Therapien von den Krankenkassen finanziert werden können, denn die Versicherungen wollen natürlich wissen, ob die Behandlungsart der Diagnose angemessen ist.
- Menschen sind neugierig auf ihre Diagnose. Es ist beruhigend, zu wissen, dass der Therapeut die Störung schon bei anderen kennengelernt hat und weiß, was zu tun ist.
- Eine gute Diagnose reflektiert die – auf der Lebensgeschichte und Informationen zum Gehirn basierende – Theorie des Therapeuten über die Ursachen der Angst. Das macht es leichter, sich für eine therapeutische Methode zu entscheiden.

Aus all diesen Gründen sind die Evaluierung und Unterstützung durch einen Psychotherapeuten, der weiß, wie man Angst therapiert, für die meisten Menschen der klügste Weg.

WIE SIE VON DEN 10 BESTEN STRATEGIEN GEGEN ANGST UND PANIK PROFITIEREN WERDEN

Für mich ist mit der Niederschrift der 10 besten Strategien gegen Angst und Panik sowohl ein persönliches als auch ein berufliches

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

Interesse verbunden. Die meiste Zeit meines Lebens habe ich unter Panikattacken und furchtbaren Angstanfällen gelitten, bis ich früh in meiner Karriere als Therapeutin durch glückliche Zufälle und Studium Techniken fand, die mir halfen, die Angst loszuwerden. Später, als die Gehirnforschung zu entdecken begann, wie das Gehirn Angstsymptome erzeugt, verstand ich schließlich, warum eine Therapie, die sich mit der Lebensgeschichte der Betroffenen beschäftigt oder psychische Konflikte löst, Menschen zu einem besseren Leben verhelfen kann, aber zugleich an ihren Angstsymptomen nur wenig oder nichts ändert. Wir wussten nicht genug darüber, welchen Anteil unser Gehirn – unsere Biologie – an dieser Angst hat. Heute, als Psychologin, die ihren Klienten früh in der Therapie zeigt, wie sie ihre Symptome kontrollieren können, sehe ich, dass diese Strategien Menschen helfen, ihre Therapieziele effektiver zu erreichen – mit weniger Rückfällen in Panik, Besorgnis und Sozialangst. Ich möchte, dass auch andere – Therapeuten wie Betroffene – von dem profitieren, was ich gelernt habe. Wir können Angstsymptome verringern oder eliminieren und uns besser fühlen, selbst wenn wir noch einen weiten Weg in der Psychotherapie vor uns haben. Wenn sich die Angstsymptome bessern, fällt es uns leichter, Konflikte, Traumata oder Probleme in unserem Leben zu lösen, die unsere mentale Gesundheit und zwischenmenschlichen Beziehungen beeinträchtigen.

Sowohl Betroffene, die unter Angst leiden, als auch Therapeuten, die mit Angstpatienten arbeiten, können das Material in diesem Buch nutzen. Ich habe versucht, keinen Fachjargon zu verwenden, sodass jeder und jede von den Strategien profitieren kann. In Teil I dieses Buchs (»Unser Gehirn verstehen«) beschreibe ich, wie das Gehirn funktioniert und wie Medikamente es beeinflussen. In Kapitel 1 (»Wie das Gehirn Angst erzeugt«) geht es um Grundlagen. Wenn man weiß, was im Gehirn geschieht, versteht man besser,

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

warum die Methoden in diesem Buch dazu führen, ein ängstliches Gehirn zu verändern und zu einem ruhigeren, kontrollierteren Gehirn zu machen.

Kapitel 2 (»Gehirn-Management mit Medikamenten«) untersucht die Rolle von Tabletten bei der Angstbehandlung. Medikamente können unter bestimmten Umständen sehr hilfreich sein. Sie können Empfindungen dämpfen, die Furcht auslösen (wie Herzrasen oder Schwindel) oder schwer zu kontrollieren sind (wie zwanghaftes Grübeln und Besorgnisse). Indem sie von diesen tiefer liegenden Empfindungen entlasten, können Medikamente zu einem schnelleren Erlernen der Techniken zum Angstmanagement oder zu ihrer effektiveren Anwendung beitragen.

Teil II des Buchs (»Wie wir die Angst in unserem Körper in den Griff bekommen«) bietet Strategien zum Abbau körperlicher Angstsymptome an. Panik ist die körperliche Erregung, die Menschen zu Medikamenten greifen lässt. Herzklopfen, Pulsrasen, Schwindel, Kribbeln, Kurzatmigkeit sind körperliche Paniksymptome, die wie aus dem Nichts kommen und sich unerträglich anfühlen, wenn man sie nicht versteht. Intensive Angst ist vielleicht nicht so erschreckend wie offene Panik, aber sie ist natürlich trotzdem körperlich und mental äußerst qualvoll. Zu den körperlichen Symptomen der generalisierten Angststörung gehören eine ständige Verspannung im Kiefer-, Nacken- und Schulterbereich sowie ein emotional-körperliches Empfinden von Mulmigkeit oder Bedrückung in der Magengrube. Diejenigen, die an Sozialangst leiden, kennen eher Symptome wie Erröten, Schweißausbrüche (auch im Gesicht), Unsicherheit in der Stimme und zitternde Knie – Zeichen der Verlegenheit, im Angstzustand von anderen Menschen beobachtet zu werden.

So schlimm diese Symptome sein mögen, es gibt Strategien, die – wenn sie befolgt und zur lebenslangen Gewohnheit werden – eine enorme Entlastung bringen. Diese Strategien werden in den Kapiteln 3–6 beschrieben:

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

- Strategie 1: Was, wann, wo und wie viel? Ernährung und Reizzufuhr
- Strategie 2: Lassen Sie sich von Ihrer Atmung helfen
- Strategie 3: Achtsamkeit mit verändertem Aufmerksamkeitsfokus
- Strategie 4: Entspannen Sie sich

Teil III (»Wie wir unser Angstbewusstsein in den Griff bekommen«) stellt Methoden vor, mit denen Sie kognitive oder mentale Symptome kontrollieren können. Viele Menschen mit generalisierter Angststörung befinden sich in einem Zustand hoher körperlicher Anspannung, die äußerst unangenehm ist und ihnen das Gefühl gibt, etwas sei grundlegend falsch (ihnen ist »mulmig zumute«). Sie glauben, wenn sie nur einen Grund dafür fänden, ließe sich das Problem lösen und die Angst beseitigen. Doch der größte Teil der ängstlichen Anspannung hat nichts mit realen Problem zu tun, die sich lösen ließen, und so wachsen die Besorgnisse, ohne dass es je zu einer Lösung kommt.

Menschen mit Angst neigen zur Überschätzung eines Gefühls oder Problems. Kleinste Dinge nehmen katastrophenhafte Ausmaße an. Ein weiteres sehr verstörendes mentales Symptom ist das zwanghafte Grübeln – das unaufhörliche Durchspielen der ständig gleichen Gedanken, ohne sie je loswerden zu können.

Viele Besorgnisse und angstgesteuerte Gedanken haben neurobiologische Ursachen. Ob die Spannung in psychischen oder neurobiologischen Ursachen wurzelt, es gibt Mittel und Wege, die Symptome chronischer Besorgtheit und Furcht zu reduzieren. Methoden des Mentaltrainings, die besonders geeignet sind, Schwarzmalerei, zwanghaftes Grübeln, Besorgtheit und Angst zu verringern, finden sich in den Kapiteln 7–10:

- Strategie 5: Schluss mit dem Katastrophendenken
- Strategie 6: Die Angstgedanken abstellen

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

- Strategie 7: Die Sorgen im Zaum halten
- Strategie 8: Verhaltensänderung durch umgesteuerte Selbstgespräche

Teil IV (»Die Veränderung des Angstverhaltens«) behandelt die dritte Symptomgruppe: das Verhalten. »Es ist so einfach! Wenn es dir Angst macht, lass es einfach bleiben.« So denken Menschen mit Angst oft über alltägliche Aufgaben, die ihnen Angst machen, wie z. B. Autofahren auf der Autobahn, sich in der Klasse melden, im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen, indem man vor einer großen Gruppe redet oder sich in einem Restaurant über den schlechten Service beschwert. Doch diese Art des Vermeidungsverhaltens gewinnt schleichend die Oberhand in ihrem Leben. Menschen mit Sozialangst werden, beispielweise indem sie Begegnungen mit anderen Menschen meiden, immer befangener und gehemmter. Ihre Befangenheit nimmt zu, und sie passen ihr Verhalten immer weiter an. Nach einiger Zeit wird die Liste der Aktivitäten, die sie vermeiden, so groß, dass ihr Sozialleben, ihr Berufsleben und sogar ihre persönliche Freiheit eingeschränkt sind – zuweilen sind sie dann nicht mehr in der Lage, ins Lebensmittelgeschäft zu gehen oder einen Spaziergang im Park zu machen.

Eine weitere Art des Angstverhaltens ist die extrem hohe Bewusstseins- und Körperaktivität von Personen, die Angstzustände vermeiden wollen. Solche Menschen sind oft Workaholics und Perfektionisten. Sie bringen vielleicht einiges zuwege und machen ihre Sache gut, aber die Überaktivität hat ihren Preis. Erschöpfung und Depression sind vorhersagbare Ergebnisse des Zu-viel-Aktivität-Syndroms.

Kapitel 11 und 12 beschreiben Strategien, wie sich Verhaltenssymptome der Angst kontrollieren lassen:

- Strategie 9: Das Zu-viel-Aktivität-Syndrom kontrollieren
- Strategie 10: Einen Plan entwickeln und umsetzen

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

Diese 10 Strategien, gruppiert nach körperlichen, mentalen und verhaltensbezogenen Angstsymptomen, bieten unterschiedliche Methoden, um das erwünschte Ziel zu erreichen, sodass sie höchst effektiv individuellen Fällen angepasst werden können. Alle Fallbeispiele in diesem Buch haben einen authentischen Hintergrund und sind aus realen Fällen zusammengesetzt. Namen und Begleitumstände wurden jedoch geändert, um die Identitäten meiner Klienten und anderer Personen zu schützen. Die Beispiele zeigen die Effektivität der Techniken und die individuellen Methoden, mit denen unterschiedliche Menschen sie anwenden können. Zwar werden die meisten Leserinnen und Leser von allen Strategien profitieren wollen, aber Sie sollten mit den Techniken anfangen, die den schlimmsten Aspekt Ihrer Symptome betreffen, und von dort aus weitere Schritte tun. Es gibt keine richtige Reihenfolge, in der man die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik erlernen kann. Wählen Sie die Strategie und Methode aus, die für Sie am besten funktioniert.

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

TEIL I

UNSER GEHIRN VERSTEHEN

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

SIE KÖNNEN IHRE ANGST effektiv in den Griff bekommen, ohne etwas über Ihr Gehirn zu wissen. Die 10 Techniken, die wir in diesem Buch beschreiben, funktionieren zwar, aber ihre Effektivität hängt nicht davon ab, dass Sie wissen, *warum* sie funktionieren. Gleichwohl kann eine Kenntnis der neurobiologischen Vorgänge, auf denen ihr Funktionieren beruht, von Vorteil sein und das Ergebnis günstig beeinflussen. Es fällt leichter, die Anstrengung des Angstmanagements auf uns zu nehmen, wenn wir wissen, dass wir jedes Mal, wenn wir unsere Symptome kontrollieren, unser eigenes Gehirn verändern. Man gewinnt automatisch ein gewisses Maß an Kontrolle über die Angst, wenn man sich selbst sagt: »Das hier macht mein Gehirn. Das bin nicht *ich*, und ich kann es kontrollieren.« Kapitel 1 vermittelt Ihnen die neurowissenschaftlichen Grundlagen, sodass Sie verstehen können, warum die 10 Strategien zum Erfolg führen.

MEDIKAMENTE KONTROLLIEREN DAS GEHIRN, BRINGEN IHM ABER KEINE TECHNIK BEI

Es ist wichtig, zu wissen, was Medikamente gegen Angst tun und wie sie funktionieren. Nur wenn wir wissen, welche positiven Effekte und welche Grenzen mit der medikamentösen Therapie verbunden sind, lässt sich eine wirklich fundierte Entscheidung treffen, ob wir Medikamente zum Angstmanagement einsetzen wollen oder nicht. In der Regel machen sich die Betroffenen nicht klar, dass die Einnahme von Tabletten gegen Angstsymptome allein ihnen nicht hilft, zu lernen, wie sie diese Symptome *ohne* Tabletten kontrollieren oder aus der Welt schaffen können. Viele entwickeln nie das Werkzeug zur Beherrschung der Angst, die aller Wahrscheinlichkeit nach immer dann wieder auftaucht, wenn sie übermäßigem Druck ausgesetzt sind oder ihr Leben tief greifenden Veränderungen unterworfen ist. Wenn sie Medikamente verschrieben bekommen, müss-

Leseprobe aus: Wehrenberg, Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik,
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85941-9

te ihnen gesagt werden, dass in vielen Fällen die richtigen Techniken bereits im Zeitraum weniger Wochen zu einer erheblichen Verbesserung der Angstsituation führen – etwa in dem gleichen Zeitraum, den auch manche Angstmedikamente brauchen, um zu wirken. Am besten ist es, wenn ein Therapeut und ein Arzt mit einem Patienten zusammenarbeiten und eine anfängliche Medikation mit Strategien verknüpfen, die es Betroffenen erlaubt, ein effektives Angstmanagement aufrechtzuerhalten, auch nachdem das Medikament abgesetzt wurde.