



## Literaturhinweise Angststörungen / Zwänge

### Angst allgemein

Morschitzky, Hans und Sator, Siegrid: Die zehn Gesichter der Angst. Ein Selbsthilfeprogramm in 7 Schritten. Dtv-Verlag.  
*Empfehlenswert. Auch die Webseite des Autors bietet viele Informationen zu Angst und zu Angststörungen.*

Wittchen, H.-U. und andere Autoren. Angst. Angsterkrankungen. Behandlungsmöglichkeiten. HEXAL-Ratgeber. Karger Verlag.

### Soziale Angst

Butler, Gillian: Schüchtern - na und? Selbstsicherheit gewinnen. Huber 2006.  
*Sehr empfehlenswert bei sozialen Ängsten und bei Schüchternheit.*

Markway, Barbara: Frei von Angst und Schüchternheit. Soziale Ängste besiegen - ein Selbsthilfeprogramm. Verlag: Beltz.

Vriends, Noortje und Margraf, Jürgen : Soziale Kompetenz, Soziale Unsicherheit, Soziale Phobie. Verstehen und Verändern.  
Schneider Verlag.

Wittchen, H.-U.: Ratgeber Soziale Phobie. Wege aus der sozialen Phobie.

Wolf, D.: Keine Angst vor dem Erröten. Psychologische Strategien zur Selbsthilfe. Pal-Verlag.

### Agoraphobie und Panik

Schneider, Silvia und Margraf, Jürgen: Agoraphobie und Panikstörung. Hogrefe Verlag.  
*Therapeuten-Literatur. Für Fortgeschrittene. Sehr gutes und umfassendes Buch für den mit der Terminologie vertrauten Laien/Therapeuten.*

Wittchen, H.-U. und andere: Panik-Ratgeber. Was Sie schon immer über die Behandlung von Panikstörungen wissen wollten.  
Karger Verlag. *Empfehlenswert als Einstiegsliteratur bei Panikstörung.*

Heinrichs, Nina: Ratgeber Panikstörung und Agoraphobie. Informationen für Betroffene und Angehörige. Hogrefe-Verlag

Matthews, F., Gelder, M. & Johnston, D.: Platzangst. Ein Übungsprogramm für Betroffene und Angehörige. Karger Verlag.

Schmidt-Traub, Sigrun: Angst bewältigen. Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie. Verlag: Springer,

von Witzleben, I., Schwarz, A.: Endlich frei von Angst. Gräfe und Utzer Verlag.

### Spezifische Phobie

Kuntze, Marcus und Bullinger, Alex: Höhenangst und andere spezifische Phobien. Eine Anleitung zur Kurzzeittherapie in der medizinischen und psychologischen Praxis. Verlag Hans Huber. *Recht gute Kapitel. Gutes Büchlein, da es wenig Literatur zur spezifischen Phobie gibt. Suggestiert aber, dass es mit ein/zwei Sitzungen bereits erledigt wäre. Was leider nur selten der Fall ist. Hat hinten drin weitere Literaturangaben.*

## **Posttraumatische Belastungsstörung**

Ehlers, Anke: Posttraumatische Belastungsstörung. Fortschritte der Psychotherapie. Hogrefe Verlag. *Therapeuten-Literatur. Für Fortgeschrittene. Sehr gutes und umfassendes Buch für den mit der Terminologie vertrauten Laien/Therapeuten.*

## **Zwangsstörungen**

Reinecker, S.: Zwänge. Hans Huber Verlag. *Fachlich anspruchsvoll!*

Fricke, Susanne und Hand, Iver: Zwangsstörungen verstehen und bewältigen. Hilfe zur Selbsthilfe. Psychiatrie-Verlag.

Reinecker, Hans: Ratgeber Zwangsstörungen. Informationen für Betroffene und Angehörige. Hogrefe-Verlag.

Ambühl, Hansruedi: Wege aus dem Zwang. Wie Sie Zwangsrituale verstehen und überwinden. Patmos Verlag.

Ambühl, H.: Zwang verstehen und behandeln. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Zugang. Pfeiffer.

Baer, L.: Alles unter Kontrolle: Zwangsgedanken und Zwangshandlungen überwinden. Huber Verlag.

Baer, L.: Der Kobold im Kopf. Die Zähmung der Zwangsgedanken. Huber.

Hoffmann, N.: Wenn Zwänge das Leben einengen. Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Ursachen, Behandlungsmethoden und Möglichkeiten der Selbsthilfe. Pal-Verlag.

Klepsch, R. und Wilcken, S.: Zwangshandlungen und Zwangsgedanken. Wie Sie den inneren Teufelskreis durchbrechen. Trias-Verlag

Schwartz, J. und Beyette, B. Zwangshandlungen und wie man sich davon befreit. Fischer Verlag.