

Was ist Angst?
Angst kennt doch jeder. Aber was ist das eigentlich?
Was ist der Unterschied zwischen normaler, gesunder Angst und krankhaft übersteigelter Angst?
Wann sollte ich mich mit meiner Angst beschäftigen?
<del>Wie kann sich Angst anfühlen? → Körperliche Symptomatik, Gedanken, Gefühle</del>
Angst in Gefühl
Angst in Gedanken
Angst im Körper
Der Teufelskreis der Angst (3.5)

Angststörungen
Ab wann spricht man von einer Angststörung Wann ist die Angst zu viel (2)
Wie wird aus Angst eine Angststörung (3.7)
Spezifische Phobien
Soziale Phobie
.... (alle Störungsbilder)

Professionelle Hilfe
Hier ein Introtext? bis zu vier Zeilen
Mehr...
Behandlungsmöglichkeiten (das war der Intro-Text)
Weg zur Therapie
KVT
Psychodynamisch
MKT
ACT

Intro auf Hauptebene:  
- lässt sich das zuordnen?

Selbsthilfe
Probier's doch aus / Ermutigung
Angstselbsthilfegruppen / Austausch mit Betroffenen
Stärken einer Selbsthilfegruppe
Eine Selbsthilfegruppe finden
Worauf sollte ich bei der Suche nach Angstselbsthilfegruppen achten?
Wo finde ich Infos und Beratung, wenn ich selbst eine Gruppe gründen möchte.

Wie kann die App helfen? (10)
-------------------------------

Übung »Mutig sein«
Allgemeine Informationen
Was ist Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten
Warum sollte ich Vermeidungs-, Sicherheits- und Rückversicherungsverhalten unterbinden?
Was sollte ich dabei beachten, wenn ich eine Exposition/ Mutig-Sein-Übung ausführen möchte?
Was wenn die Angst zu stark wird und ich die Situation verlassen muss?
Belohnung nach der Exposition

Wie stark kann meine Angst während der Exposition/ Mutig-Sein-Übung werden?

Wie fange ich am besten an? Welcher Angst sollte ich mich zuerst stellen?

Ab wie vielen Wiederholungen der Exposition/ Mutig-Sein-Übung lässt meine Angst nach?

Übung »Powerups«
Allgemeine Informationen
Was für Aktivitäten können Power-Ups/ Ressourcen sein?
Was für Vorteile bieten Power-Ups?
Wie oft sollte ich meine Power-Ups ausführen
Gruppenunterstützung bei der Umsetzung von Power-Ups