

## Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>5</b>
<b>1 Wat is angst?</b>	<b>7</b>
1.1 Wat zijn kenmerken van angst?	7
1.2 Hoe vaak komt het voor?	9
1.3 Soorten angst	9
1.4 Angst bij ouderen	11
1.5 Oorzaken van angst	12
1.6 Gevolgen van angst	13
<b>2 Denken en angst</b>	<b>21</b>
2.1 4G-denken	21
<b>3 Denken en angst</b>	<b>31</b>
3.1 Helpende en niet-helpende gedachten	31
3.2 Tips bij het zoeken van uw niet-helpende gedachten	33
3.3 Het veranderen van niet-helpende gedachten in helpende gedachten met behulp van het 4G-schema	33
3.4 Tips bij het vinden van helpende gedachten	34
3.5 Piekeren en te veel denken	35
<b>4 Angst, ademhaling en ontspanning</b>	<b>43</b>
4.1 Nut van ontspannen	43
4.2 Oefenen is nodig	44
4.3 Wanneer en waar oefenen	45
4.4 Houding om te oefenen	45
4.5 Noteren hoe het oefenen gaat	46
<b>5 Leren-durven-training (exposure in vivo)</b>	<b>53</b>
5.1 Niet-helpend gedrag	53
5.2 Helpend gedrag	54
5.3 Leren-durven-training	55
5.4 Samenvatting van het oefenprogramma	59
<b>6 Vervolg leren-durven-training 1</b>	<b>69</b>
6.1 Tips om vol te houden	69
6.2 Assertiviteit	70
6.3 Assertiviteit in vier stappen	71
6.4 Uw gedachten en assertiviteit	72
6.5 Nieuw gedrag	72
6.6 Conflicthantering	73
<b>7 Vervolg leren-durven-training 2</b>	<b>79</b>
<b>8 Het voorkomen van terugval</b>	<b>83</b>
<b>9 Terugkombijeenkomst</b>	<b>87</b>
<b>Bronvermelding</b>	<b>89</b>
<b>(Internet) Adressen</b>	<b>91</b>
<b>Om verder te lezen</b>	<b>93</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>95</b>