

Inhoud

Belangrijke informatie voordat je dit boek leest	7
Inleiding	9
1 Onze therapie	19
2 Wat is angst?	31
3 De Speakmans' schema-conditionerende psychotherapie	41
4 De Speakmans en angststoornissen	49
5 Gegeneraliseerde angststoornis	59
6 Paniekstoornis	71
7 Fobieën	85
8 De meest voorkomende fobieën	107
9 Sociale angst	123
10 Ziektevrees	145
11 Obsessief-compulsieve stoornis	159
12 Posttraumatische stressstoornis	183
13 Je angstige gedachten veranderen	211
14 Angst en de toekomst	223
Bronnen	229
Dankwoord	231
Over de auteurs	233
Aantekeningen	235