

# Inhalt

|  |   |
|--|---|
| Dein Kompass durch den Paniktornado – für Klarheit und Sicherheit auf deinem Weg ..... | 8 |
|--|---|

## **Wenn das Nervensystem Alarm schlägt. Bestimmte Empfindungen rufen die Panik hervor**

### **Einleitung:**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Die Angstzentrale macht Radau ..... | 18 |
|-------------------------------------|----|

|   |     |
|---|-----|
| #1 »Es zerreißt mich fast vor Anspannung!« .....  | 24  |
| #2 »Mit meinem Atem stimmt was nicht!« .....      | 40  |
| #3 »Mein Herz hüpfst gleich aus der Brust!« ..... | 49  |
| #4 »Ich spüre komische Sachen im Körper!« .....   | 65  |
| #5 »Mir wird so furchtbar heiß!« .....            | 83  |
| #6 »Mein Darm rebelliert!« .....                  | 91  |
| #7 »Schwindel lässt mich wanken!« .....           | 101 |

### **Resümee:**

|   |     |
|---|-----|
| Die Alarmanlage im Körper desensibilisieren ..... | 112 |
|---|-----|

## **Wenn es im Kopf zu laut wird. Bestimmte Vorstellungen rufen die Panik hervor**

### **Einleitung:**

|   |     |
|---|-----|
| Du bekommst Panik vor deinem eigenen Denken ..... | 116 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| #8 »Hilfe, ich werde verrückt!« .....                   | 119 |
| #9 »Ich bin sicher schwer krank!« .....                 | 129 |
| #10 »Die nächste Panikattacke ist schon fast da!« ..... | 138 |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| #11 | »Meine Angst darf niemandem auffallen!« . . . . . | 148 |
| #12 | »Ich verliere die Kontrolle!« . . . . .           | 158 |
| #13 | »Ich schaffe den Termin morgen nicht!« . . . . .  | 165 |
| #14 | »Ich kann nicht mehr allein sein!« . . . . .      | 173 |

### **Resümee:**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Die Gedanken leiser stellen . . . . . | 182 |
|---------------------------------------|-----|

## **Wenn Orte zur Bedrohung werden. Bestimmte Situationen rufen die Panik hervor**

### **Einleitung:**

|   |     |
|---|-----|
| Der Alltag wird zur Herausforderung . . . . . | 186 |
|---|-----|

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| #15 | Panik in der Lieblingspizzeria . . . . .            | 188 |
| #16 | Jede Autofahrt der blanke Horror . . . . .          | 200 |
| #17 | Kontrollverlust in Öffis . . . . .                  | 207 |
| #18 | Daueranspannung im Arbeitsalltag . . . . .          | 216 |
| #19 | Schweißgebadet zwischen Supermarktregalen . . . . . | 226 |
| #20 | Gefangen in der Menschenmenge . . . . .             | 234 |
| #21 | Panikausbruch beim Flugzeug-Boarding . . . . .      | 242 |

### **Resümee:**

|   |     |
|---|-----|
| Den Alltag wieder leben – und genießen – können . . . . . | 249 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| Und jetzt: Mit Ruhe weitergehen . . . . . | 250 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| Fragen, die du dir vielleicht noch stellst . . . . . | 251 |
|--|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Danke . . . . . | 255 |
|-----------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Über die Autorin . . . . . | 256 |
|----------------------------|-----|