

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 hüpfte 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
----------------------------	-----