

# INHALT

Hinweis .....	7
Das Wichtigste vorweg .....	9
Zehn Gründe, dieses Buch zu lesen .....	13
<b>Eine gute und eine schlechte Nachricht .....</b>	<b>17</b>
<b>Angst ist normal, aber das macht es nicht besser .....</b>	<b>25</b>
<b>Du kannst vor allem Angst haben – na prima! .....</b>	<b>35</b>
<b>Lohnt es sich irgendwie, ängstlich zu sein? .....</b>	<b>45</b>
<b>Lass dich nicht manipulieren .....</b>	<b>61</b>
<b>Hast du das hier auch schon vergeblich versucht? .....</b>	<b>69</b>
<b>Ist Therapie ein Teil des Problems? .....</b>	<b>91</b>
<b>Wo die Ängste herkommen .....</b>	<b>103</b>
<b>Fuck Panik .....</b>	<b>123</b>
<b>Die Karl-Valentin-Strategie oder: Alles hat eine positive, eine negative und eine komische Seite .....</b>	<b>161</b>
<b>Tausend Tipps auf einer Seite .....</b>	<b>163</b>
<b>Eine Sache noch .....</b>	<b>169</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>171</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>175</b>