

Inhalt

Vorwort | 11

1. Herzklopfen | 16

Reise zu meinem inneren Ungeheuer | 16

Angst ist eine einsame Insel | 20

Wo ist der Notausgang? | 26

Wenn es so weit ist,

kannst du dich immer noch fürchten | 28

Knick in der Optik | 36

Die Symptom-Checkliste abhaken | 42

Allein in der Psychoecke | 47

Der eingebaute Rauchmelder | 50

Der Kanarienvogel in der Kohlenmine | 57

Geistige Schweißausbrüche | 59

Achtung, Panikzone | 66

Was hat sie denn bloß? | 70

2. Hirn zermartern | 75

Restrisiko Leben | 75

Angst, dass ihr totgeht | 77

Das hat sie | 80

Siehste, ist schon wieder weg | 82

Ich muss hier raus! | 85
Love hurts | 90
Mein eigener Fluchthelfer | 95
Die fehlende innere Sicherheit | 97
Weitere Zutaten für eine gelungene Panikattacke | 101
In der Selbstgesprächstherapie | 104
Stop it! | 111
Hochansteckend | 117
Angst hat keine Blaskapelle auf dem Rücken | 122
Die Kill-The-Pain-Gesellschaft | 129
Du bist deine eigene Rettung | 138

3. Herz pürrieren | 141

Du hast eine Wahl | 141
Nur eine kleine Erstverschlimmerung | 146
Instant Erleuchtung | 150
Meine Aura will Spaß haben | 153
Familienaufstellung | 155
Stabile Rückenlage | 161
Emotionale Erpressung | 165
Da ist der Wurm drin | 168
Mindful oder Mindfuck? | 174
Das Leben ist ein Fest. Wenn du hingehst. | 180
Das Mainstream-Gefühl | 185
Das Gegenteil von Liebe heißt Angst | 188
Veränderungen verändern | 194

4. Herzlich willkommen, Leben! | 199

New York loves me | 199
Von Downtown nach Uptown | 202

Meine Angst bringt mich nicht um | 206

Love Trumps Fear | 209

Den Tisch wackeln lassen | 215

Ich bin mein eigener Guru | 221

Die Dinge sterben lassen | 224

All We Have Is Now | 230

Links | 239