

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
Kapitel 1:	
Panikattacken – welche Ursachen gibt es?	13
1.1. Missachtete Warnsignale	14
1.2. Substanzen, die Panikattacken auslösen können	15
1.3. Negatives Denken und die drastischen Folgen für das Gehirn	23
1.4. <i>Secondary gain</i> – wenn Panikattacken geheime Vorzüge haben	30
1.5. Fallbeispiel für den <i>secondary gain</i>	31
1.6. Zusammenfassung: Entlarven Sie die wahren Auslöser Ihrer Angst	35
Kapitel 2:	
Warnsignale erkennen und richtig darauf reagieren	37
2.1. Die Macht des Unterbewusstseins	38
2.2. Panikattacken: Ein Liebesdienst der Psyche	39
2.3. Neurotransmitter: Die mächtigen Handlanger unserer Psyche	43
2.4. Bauchgefühl und bewusster Verstand, ein ständiger Kampf	47
2.5. Medizinisch durchgecheckt und doch nichts gefunden	50
2.6. Zusammenfassung: Warum Sie nicht krank sind, auch wenn es sich so anfühlt	55

Kapitel 3:

Angsterkrankungen, die durch äußere Einflüsse ausgelöst werden, stoppen	59
3.1. Alternativen in der Medikation können die Rettung sein	62
3.2. Schutzmechanismen: Übelkeit, Hitzewallungen und Schwindel	63
3.3. Psychopharmaka: Mehr Fluch als Segen?	65
3.3.1. Antidepressiva	65
3.3.2. Starke Beruhigungsmittel (Benzodiazepine)	68
3.4. Schlüssel zur Gesundheit: Selbstverantwortung und Selbstwertgefühl	69
3.5. Spaß und Entspannung statt Aufputschen und Betäuben	78
3.6. Zusammenfassung: Panikattacken durch äußere Einflüsse schnell stoppen	80

Kapitel 4:

Fehlgeleitete Gehirnautomatismen rückgängig machen	83
4.1. Angst ist ein erlerntes Verhalten	83
4.2. Warum Standardtherapien oft mehr schaden als helfen	86
4.2.1. Konfrontationstherapie	90
4.2.2. Psychoanalyse	91
4.2.3. Gruppentherapie	95
4.2.4. Ablenkung	97

4.3. Die zwei Ebenen einer erfolgreichen Angsttherapie	100
4.4. Die 10-Satz-Methode: So programmieren Sie Ihr Gehirn neu	103
4.5. Die 5-Kanal-Technik: Der Turbolader für psychische Gesundheit	116
4.6. Erste Erfolge und was Sie tun können, damit es noch schneller geht	125
4.7. Zusammenfassung: Mit der 10-Satz-Methode endlich angstfrei	130

Kapitel 5:

Notfalltechniken: Schnelle Hilfe binnen Sekunden	133
5.1. Die Sinneskanäle der Angst	137
5.2. Musterunterbrecher: Die Geheimwaffe gegen Angst und Panik	142
5.3. Test zur Identifizierung Ihrer persönlichen Angstauslöser	145
5.4. So entlarven Sie die Schwachstellen Ihrer Angst	150
5.5. Stopp-Techniken für visuell ausgelöste Ängste	154
5.5.1. Die visuelle Schiebe-Technik	155
5.5.2. Alternative zur visuellen Schiebe-Technik: Die Zoom-Technik	159
5.5.3. Die Slow-Motion-Technik	162
5.6. Stopp-Technik für Ängste, die durch innere Dialoge ausgelöst werden	167
5.6.1. Die auditive Schiebe-Technik	167
5.6.2. Die Pitching-Technik	169

5.7. Stopp-Technik für Ängste aufgrund von Körperempfindungen	173
5.7.1. Gegenimpulse setzen	176
5.7.2. Embodiment – einfache Übung mit großer Wirkung	182
5.7.3. Powerposen nutzen	184
 Kapitel 6:	
Endlich frei von Angst und Panikattacken	187
6.1. Alles wieder gut! Was können Sie tun, damit es so bleibt?	188
6.2. Bleiben Sie dran, es lohnt sich!	190
6.3. Alte und neue Ratgeber, aus Erfahrung klug	192
6.4. Warum arbeiten nicht viel mehr Therapeuten mit dieser Methode?	194
6.5. Wählen Sie die richtige Motivationsstrategie!	197
6.6. Abschließender Gedanke	200
 Bleiben Sie gut informiert	 203
Danksagung	205
Quellenverzeichnis	207