

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 |