

INHALTSVERZEICHNIS



VORWORT	15
DIE ERSTE ATTACKE	19
EXPERTENSTIMME DR. DORIS WOLF	23
Was geschieht bei einer Panikattacke in unserem Gehirn? Welche körperlichen Symptome treten auf?	
WIE ALLES MIT DEM FERNSEHEN BEGANN	27
ERSTE ZWEIFEL – DER WEG IN DIE ANGST	37
DER BEGINN MEINES INNEREN KAMPFES	43
EXPERTENSTIMME DR. MICHAEL KLESSASCHECK	45
Können Panikattacken und Burn-out im Zusammenhang stehen?	
INFO Burn-out	46
INFO Benzodiazepine	49
DIE ZWEITE ATTACKE	51
EXPERTENSTIMME DR. DORIS WOLF	54
Wie entwickelt sich aus einer Panikattacke eine Störung?	
EXPERTENSTIMME DR. MICHAEL KLESSASCHECK	59
Welche Formen von Panik- und Angststörungen gibt es?	

KRANKSCHREIBUNG UND KEINE BESSERUNG IN SICHT	63
INFO Therapieformen	66
INFO Die wingwave®-Methode	68
INFO Die EFT-Methode	69
EXPERTENSTIMME DR. MICHAEL KLESSASCHECK	73
Was können Ursachen von Angst und Panikstörungen sein?	
EXPERTENSTIMME DR. DORIS WOLF	76
Was sind mögliche Auslöser von Panikattacken?	
INFO Familienaufstellung	78
INFO Depression	80
EXPERTENSTIMME DR. MICHAEL KLESSASCHECK	81
Welche anderen Erkrankungen können mit einer Angststörung gemeinsam auftreten?	
EXPERTENSTIMME DR. DORIS WOLF	83
In welchen Situationen kommt es zu Panikattacken?	
 ZURÜCK IN DEN JOB – MEIN LEBEN MIT DER ANGST	 87
 DIE ANGST UND WAS ICH VON IHR LERNT	 93
INFO Systemische Therapie und Systemisches Coaching	96
INFO Was zahlt die Krankenkasse?	97
INFO Das Erlebnismodell „inneres Kind“	99
EXPERTENSTIMME DR. DORIS WOLF	102
Welche Psychotherapie empfiehlt sich bei Angst- und Panikstörungen?	
INFO Betablocker	104
 OHNE ANGST AUF NEUEN WEGEN	 109



WARUM SIND MENTALTRAINING UND COACHING SO WIRKUNGSVOLL?	123
EINFÜHRUNG IN DEN 10-PUNKTE-PLAN	127
<i>Wie du das Programm für dich nutzen kannst</i>	
Bevor du loslegst	132
<i>Das Wichtigste zur Arbeit mit dem 10-Punkte-Plan</i>	
Die 4 goldenen Regeln im Coaching	136
<i>Worauf du bei den einzelnen Übungen achten solltest</i>	
DIE MACHT DER GEDANKEN	143
<i>Wie du durch Gedanken dein Erleben erschaffst</i>	
Warum das Üben deiner neuen Gedanken so wichtig ist	149
Was möchtest du mithilfe dieses Buches erreichen?	150
VERGANGENHEIT	151
PUNKT 1	151
Die Stimmen deiner Vergangenheit	
<i>Negative Glaubenssätze und wie sie entstehen</i>	
Das innere Kind und unsere Glaubenssätze	153
Finde dein inneres Kind	157
ÜBUNG Finde dein inneres Kind	159
Die Bedürfnisse des inneren Kindes in Problemsituationen erkennen	163
ÜBUNG Die Bedürfnisse des inneren Kindes erkennen und danach handeln	165

ÜBUNG Stärke dein erwachsenes Ich	169
SOFORTHILFE Bevor deine negativen Gefühle dich überrollen	171
PUNKT 2	173
Dein Weg, das Verzeihen zu lernen	
<i>Warum nicht zu verzeihen nur uns selbst schadet</i>	
ÜBUNG Ein erster Schritt, das Verzeihen zu lernen	176
Höre auf zu kämpfen und befreie dich	182
ÜBUNG Lerne, dich zu befreien	185
ÜBUNG Gedankenreise zu deinen positiven Gefühlen	187
GEGENWART	189
PUNKT 3	189
Dein Weg zu mehr Selbstliebe	
<i>Selbstliebe: Was ist das und wie geht das (nicht)?</i>	
Mein 4-Stufen-Plan zu mehr Selbstliebe	192
ÜBUNG	194
Schritt 1: Betrachte dich selbst liebevoll – innerlich und äußerlich	
Schritt 2: Sprich in Gedanken liebevoll über dich (später auch vor anderen)	
Schritt 3: Schau als Bewunder*in von außen auf dich und sammle positives Feedback	
Schritt 4: Wiederhole die positiven Gedanken und Gefühle, die du dir erarbeitet hast – eine Gedankenreise	
PUNKT 4	204
Erlebe deinen Körper	
<i>Wie sich unsere Gedanken auf unseren Körper auswirken und umgekehrt</i>	
ÜBUNG Verändere die körperlichen Auswirkungen deiner Angst positiv	206

PUNKT 5	211
Dein Weg zur Entspannung	
<i>Was dir hilft, loszulassen</i>	
Progressive Muskelentspannung	212
ÜBUNG Progressive Muskelentspannung	213
Mediation – so einfach	214
ÜBUNG „Der Ort deiner Entspannung“ – eine Meditation	216
ÜBUNG Gehmeditation	219
Atmung	221
ÜBUNG Die 4-7-8-Atmung	222
Fühle dich lebendig – raus aus der Angst, rein ins (Er-)Leben!	223
Ernährung, die dich stärkt	224
Sport gegen Panikattacken	225
Gesunder Schlaf	226
Fazit	227
PUNKT 6	228
Deine Angst und was sie dir sagen will	
<i>Die körperlichen Symptome und ihre Hintergründe</i>	
Wie du die körperlichen Symptome annehmen kannst	229
ÜBUNG Erkenne die Symptome deiner Angst	232
Deine Angst und ihre positive Absicht	237
ÜBUNG Lerne deine Angst kennen	239
SOFORTHILFE Heiße deine Angst willkommen	243
PUNKT 7	245
Finde deine Helfer im Alltag	
<i>Wie du dich selbst in Momenten der Angst unterstützen kannst</i>	

Affirmationen – bestärkende Glaubenssätze	246
<i>Wie sie genau funktionieren</i>	
ÜBUNG So findest du deine eigenen Glaubenssätze	248
So funktionieren Anker	253
ÜBUNG Dein ganz persönlicher Glücksmoment – Anker gegen die Angst finden	256
ZUKUNFT	259
PUNKT 8	259
Nutze deine verborgenen Kräfte und Fähigkeiten	
<i>So kannst du dein Potenzial finden und einsetzen</i>	
ÜBUNG Aktiviere deine innere Kraft – eine Gedankenreise	261
ÜBUNG Wunderfrage: Was, wenn dein Problem über Nacht gelöst wäre?	263
ÜBUNG Was dein Spiegelbild dir raten würde	267
PUNKT 9	272
Erschaffe die schönste Vision deiner Zukunft	
<i>Wie du das erreichen kannst, was du dir wünschst</i>	
Ereignisse gedanklich positiv vorbereiten	273
ÜBUNG So bereitest du Ereignisse gedanklich positiv vor	276
ÜBUNG „Der Blick in die Zukunft“ – wie du deine Ziele findest und gedanklich bereits (er)lebst	281
Ein Stimmungsbild deiner Zukunft – wie du dich selbst noch mehr unterstützen kannst	289
ÜBUNG Baue dir ein Stimmungsbild deiner Zukunft	291

PUNKT 10**293**

Mut zur Veränderung

*Wie du es schaffst, dein Leben gezielt zu gestalten*Die konkrete Umsetzung deiner neuen Denk- und Verhaltensweisen **294****ÜBUNG** Schritt 1: Plane die konkrete Umsetzung deiner neuenDenk- und Verhaltensweisen **296**Der Umgang mit Hindernissen **298****ÜBUNG** Schritt 2: So gehst du mit Hindernissen um **299**Fazit **303**

DIE EXPERT*INNENDr. Michael Klessaschek | Dr. Doris Wolf | Marcel Hübenthal **307**Danke **309**Quellennachweise **313**