

Inhalt

Danksagung.....	9
Einführung: Was bietet dieses Buch – und ist es für mich richtig?.....	17
1. Sitzung eins: Was ist „Panik“?.....	21
2. Sitzung zwei: Die Ursachen für Panik – warum gerade ich?	33
3. Sitzung drei: Panik und Persönlichkeit	51
4. Sitzung vier: Das zeitliche Auftreten von Panik – warum gerade jetzt?	65
5. Sitzung fünf: Einmal tief durchatmen	81
6. Sitzung sechs: Wenn Panik zuschlägt	97
7. Sitzung sieben: Die Auslöser von Panik – so lässt sich eine Panikattacke „einfangen“, bevor sie Sie überwältigt	111
8. Sitzung acht: Entkräften katastrophischer Überzeugungen	131
9. Sitzung neun: Erobern Sie sich Ihr Leben zurück	157
10. Sitzung zehn: Innere Angelegenheiten	181
11. Sitzung elf: Medikamente gegen Panik – ja oder nein?	197
12. Sitzung zwölf: Woher kommen Sie? Wohin gehen Sie?	213
13. Nachtrag: Alltägliche Ängste	235
Anhang	263
I. Problemlösungen: Kontrolliertes Atmen	265
II. Alternativen zum kontrollierten Atmen	275
III. Problemlösungen: Exposition	279
IV. Problemlösungen: Unbefriedigende Ergebnisse	285
V. Literatur und andere Quellen	293
VI. Vorlagen für Erfassungsbögen, die Sie fotokopieren und mit sich führen können.....	309
Index	315