

Silvia Aeschbach

Leonardo DiCaprio trifft keine Schuld

Panikattacken mit Happy End

WÖRTERSEH

Inhalt

Top Ten meiner Panikattacken 10

Eiseskälte im Sommer 13

Top Ten der Symptome einer Panikattacke 20

Das rote Windrad 23

Wenn rosa Ponys tanzen 31

Wurstbrot und Schokolade 39

Auftritt des Dichterfürsten 47

Tanz der Hormone 53

Top Ten meiner Panikhilfen 58

Nie mehr Riz Casimir 61

*Top Ten der Phobien, die eine Panikattacke
auslösen können* 66

Hüften wie ein Brauereipferd 69

Gerade noch davongekommen 75

Top Ten der klugen Sätze zur Angst 82

Die rosa Welle 85

Das große Fressen 93

Top Ten der Lebensmittel für gute Nerven 100

Tee für Fräulein Silvia 103

Medusa lässt grüßen 109

*Top Ten der Prominenten, die unter Panikattacken
leiden oder litten* 118

Bonnie & Clyde 123

Hanspeters Sicht der Dinge 129

*Top Ten der Sätze, die man während einer Panik-
attacke nicht hören will* 132

Keine Angst vor dem Fliegen 135

Persona non grata 141

Top Ten der coolen Filme rund um Panik 150

Doktor Robert Redford	153
Vater ist kein Blumenkind	159
Auf dem Gipfel	165
<i>Top Ten der Dinge, die man als Paniker wissen sollte</i>	170
Das dreihundertste Mal	173
Der lange Weg heim	175
<i>Top Ten der Paniker in der Mythologie und in der Geschichte</i>	186
Heute	189
<i>Top Ten meiner persönlichen Tipps</i>	192
Nachwort von Dr. Josef Hättenschwiler	195
Dank	201
Bücher rund um Panik	203
Webseiten rund um Panik	204