

KLAUS BERNHARDT

**PANIKATTACKEN**  
und andere Angststörungen  
**LOSWERDEN**

Wie die Hirnforschung  
hilft, Angst und Panik  
für immer zu besiegen.

# Inhaltsverzeichnis

|              |   |
|--------------|---|
| Vorwort..... | 7 |
|--------------|---|

## **Kapitel 1:**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Panikattacken – welche Ursachen gibt es? .....</b>                        | <b>10</b> |
| 1.1. Missachtete Warnsignale .....   | 11        |
| 1.2. Substanzen, die Panikattacken auslösen können .....                     | 12        |
| 1.3. Negatives Denken und die drastischen Folgen<br>für das Gehirn .....     | 14        |
| 1.4. Secondary gain –<br>wenn Panikattacken geheime Vorzüge haben.....       | 20        |
| 1.5. Fallbeispiel für den secondary gain.....                                | 22        |
| 1.6. Zusammenfassung:<br>Entlarven Sie die wahren Auslöser Ihrer Angst ..... | 25        |

## **Kapitel 2:**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Warnsignale erkennen und richtig darauf reagieren.....</b>                              | <b>26</b> |
| 2.1. Die Macht des Unterbewusstseins .....   | 27        |
| 2.2. Panikattacken: Ein Liebesdienst der Psyche .....                                      | 28        |
| 2.3. Neurotransmitter:<br>Die mächtigen Handlanger unserer Psyche.....                     | 31        |
| 2.4. Bauchgefühl und bewusster Verstand,<br>ein ständiger Kampf.....                       | 35        |
| 2.5. Medizinisch abgecheckt und doch nichts gefunden .....                                 | 37        |
| 2.6. Zusammenfassung:<br>Warum Sie nicht krank sind,<br>auch wenn es sich so anfühlt ..... | 41        |

## **Kapitel 3:**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Angsterkrankungen, die durch äußere Einflüsse ausgelöst werden, stoppen .....</b> | <b>44</b> |
| 3.1. Alternativen in der Medikation können die Rettung sein .....                    | 46        |
| 3.2. Schutzmechanismen: Übelkeit, Hitzewallungen und Schwindel .....                 | 47        |
| 3.3. Psychopharmaka: Mehr Fluch als Segen? .....                                     | 49        |
| 3.3.1. Antidepressiva .....  | 49        |
| 3.3.2. Starke Beruhigungsmittel (Benzodiazepine) .....                               | 51        |
| 3.4. Schlüssel zur Gesundheit: Selbstverantwortung und Selbstwertgefühl .....        | 52        |
| 3.5. Spaß und Entspannung statt Aufputschen und Betäuben .....                       | 59        |
| 3.6. Zusammenfassung: Panikattacken durch äußere Einflüsse schnell stoppen .....     | 61        |

## **Kapitel 4:**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Fehlgeleitete Gehirnautomatiken rückgängig machen.....</b>  | <b>63</b> |
| 4.1. Angst ist ein erlerntes Verhalten .....                   | 63        |
| 4.2. Warum Standardtherapien oft mehr schaden als helfen ..... | 65        |
| 4.2.1. Konfrontationstherapie.....                             | 68        |
| 4.2.2. Psychoanalyse .....                                     | 69        |
| 4.2.3. Gruppentherapie .....                                   | 73        |
| 4.2.4. Ablenkung.....  | 74        |
| 4.3. Die zwei Ebenen einer erfolgreichen Angsttherapie.....    | 76        |

|   |    |
|---|----|
| 4.4. Die 10-Satz-Methode:<br>So programmieren Sie Ihr Gehirn neu.....           | 79 |
| 4.5. Die 5-Kanal-Technik:<br>Der Turbolader für psychische Gesundheit.....      | 89 |
| 4.6. Erste Erfolge und was Sie tun können,<br>damit es noch schneller geht..... | 95 |
| 4.7. Zusammenfassung:<br>Mit der 10-Satz-Methode endlich angstfrei.....         | 98 |

## **Kapitel 5:**

### **Notfall-Techniken:**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Schnelle Hilfe binnen Sekunden.....</b>                                       | <b>100</b> |
| 5.1. Die Sinneskanäle der Angst.....   | 103        |
| 5.2. Muster-Unterbrecher:<br>Die Geheimwaffe gegen Angst und Panik.....          | 106        |
| 5.3. Test zur Identifizierung<br>Ihrer persönlichen Angstauslöser.....           | 108        |
| 5.4. So entlarven Sie die Schwachstelle<br>Ihrer Angst.....                      | 113        |
| 5.5. Stopp-Techniken für visuell<br>ausgelöste Ängste.....                       | 116        |
| 5.5.1. Die visuelle Schiebe-Technik.....   | 117        |
| 5.5.2. Die Slowmotion-Technik.....   | 120        |
| 5.6. Stopp-Technik für Ängste,<br>die durch innere Dialoge ausgelöst werden..... | 124        |
| 5.6.1. Die auditive Schiebe-Technik.....   | 124        |
| 5.6.2. Die Pitching-Technik.....   | 126        |
| 5.7. Stopp-Technik für Ängste aufgrund<br>von Körperempfindungen.....            | 130        |
| 5.7.1. Gegenimpulse setzen.....  | 132        |

|   |     |
|---|-----|
| 5.7.2. Embodiment –<br>Einfache Übung mit großer Wirkung..... | 136 |
| 5.7.3. Powerposen nutzen .....                                | 138 |

## **Kapitel 6:**

### **Endlich frei von Angst und Panikattacken .....**

|     |
|-----|
| 140 |
|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 6.1. Alles wieder gut!<br>Was können Sie tun, damit es so bleibt?.....       | 141 |
| 6.2. Bleiben Sie dran, es lohnt sich!.....                                   | 144 |
| 6.3. Alte und neue Ratgeber, aus Erfahrung klug .....                        | 145 |
| 6.4. Warum arbeiten nicht viel mehr Therapeuten<br>mit dieser Methode? ..... | 147 |
| 6.5. Wählen Sie die richtige Motivationsstrategie! .....                     | 150 |
| 6.6. Abschließender Gedanke .....  | 152 |
| <br>   |     |
| Danksagung.....  | 154 |
| Quellenverzeichnis .....   | 155 |