

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