

# Inhalt

Vorwort ...	9
Notfall/Krise ...	13
Panik Teil 1 ...	23
AKH ...	29
Zuhause war die Welt in (Un)Ordnung ...	31
Der innere Schweinehund ...	35
Panik Teil 2 ...	37
Burn-out ...	44
Burn-out und ich ...	53
Panik Teil 3 ...	57
Die Diagnose ...	59
Panikstörung ...	62
Gehirnchemie ...	69
Mein »inneres Spiel« ...	73
Licht und Sauerstoff ...	76
Glückspillen ...	80
Panik Teil 4 ...	86
Eltern ...	91
Die systemische Aufstellung ...	95
Heilen/Ordnung ...	107
Individuum – ICH-Rolle ...	111
Meine guten Eigenschaften ...	115

Der erste Schritt zur Therapie ...	118
Nein sagen ...	123
Zeit für mich ...	125
Lebensrollen ...	132
Unzufriedenheit am Arbeitsplatz? ...	138
Grundeinstellung ...	145
Der Kutscher ...	154
Selbsterfahrung ...	160
Panik Teil 5 – Das Outing ...	165
Flucht oder Kampf ...	172
Wertschätzung ...	175
Achtsamkeit wozu? ...	180
Helfersyndrom? ...	189
Stabil und sicher im Hier und Jetzt ...	193
Planung ...	201
Bindestrich ...	213
Anmerkungen ...	220
Einige Bücher, die mir guttun ...	221
Weiterführende Literatur ...	222
Danksagung ...	223