

Impressum

Titel: **Panik überwinden**

**Das bewährte 8-Wochen-Programm für ein selbstbestimmtes
Leben trotz Angst**

Autor: Alexander Schwarz

Erstveröffentlichung: 2026

Urheberrecht: © 2026 Alexander Schwarz

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers
unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Illustrationen: KI-generiert und von Alexander Schwarz bearbeitet

Covergestaltung: Alexander Schwarz

Imprint: Independently published

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig
erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für die
Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten
Informationen.

Kontakt:

alexander.schwarz@seitenvollerabenteuer.com

www.seitenvollerabenteuer.com

INHALT

TEIL I: VERSTEHEN – Was wirklich in Ihnen vorgeht

Kapitel 1: Der Moment, der alles verändert

Die Sekunde, die Ihr Leben auf den Kopf stellt – und warum dieser Moment der Anfang von etwas Gutem sein kann

Kapitel 2: Die Wahrheit über Panik (die Ihnen niemand sagt)

Warum Panikattacken nicht gefährlich sind – und warum Ärzte oft das Falsche sagen

Kapitel 3: Ihr persönlicher Angst-Typ

Der 5-Minuten-Test, der Ihnen zeigt, wo Ihre Angst wirklich herkommt

TEIL II: DURCHBRUCH – Das 8-Wochen-Programm

Woche 1: Ihr Nervensystem neu programmieren

Die Vagus-Übung, die Ihr Alarmsystem innerhalb von Minuten beruhigt

Woche 2: Gedanken entmachten – in nur 7 Tagen

Die Gedankenstopp-Technik, die Katastrophengedanken für immer beendet

Woche 3: Der Atem als Superkraft

Warum Sie falsch atmen – und wie 120 Sekunden täglich alles verändern

Woche 4: Konfrontation – aber richtig

Die 5-Stufen-Methode, mit der Sie Ihre Angst-Orte gefahrlos zurückerobern

Woche 5: Der Körper als Verbündeter

Wie Sie körperliche Symptome in 3 Minuten stoppen – ohne Medikamente

Woche 6: Notfall-Set für den Ernstfall

Die 60-Sekunden-Strategie, wenn die Panik plötzlich zuschlägt

Woche 7: Rückfälle verhindern – für immer

Das Frühwarnsystem, das Sie warnt, bevor die Angst zurückkommt

Woche 8: Ihr neues Leben

Wie Sie die nächsten 12 Monate angstfrei gestalten

TEIL III: LEBEN – Jenseits der Angst

Kapitel 4: Die 7 Säulen der inneren Stärke

Was wirklich resilient macht – und wie Sie es in 10 Minuten täglich aufbauen

Kapitel 5: Wenn die Angst andere trifft

Wie Sie Angehörige unterstützen – ohne sich selbst zu verlieren

Kapitel 6: Ihr persönlicher Fahrplan

Das Arbeitsbuch-Teil mit Protokollen, Checklisten und Übungen zum Ausfüllen

VORWORT

Die Nachricht, die mein Leben veränderte

"Sie haben nichts. Körperlich ist alles in Ordnung."

Ich saß in der Notaufnahme. Drei Stunden zuvor hatte ich geglaubt zu sterben.

Mein Herz raste. Meine Brust fühlte sich an, als würde ein Elefant darauf sitzen. Ich konnte kaum atmen. Schweißgebadet, zitternd, überzeugt: *Das war es. Jetzt ist es vorbei.*

Und dann dieser Satz. Dieser unglaubliche, fast beleidigende Satz:

"Alles in Ordnung."

Nichts war in Ordnung. Ich fühlte mich, als würde ich jeden Moment sterben. Und die Ärztin sagte mir, ich solle nach Hause gehen und mich ausruhen.

Ich ging nach Hause. Aber ausruhen? Unmöglich.

Denn jetzt begann der eigentliche Albtraum:

Die Angst vor der nächsten Angst.

Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl.

Vielleicht haben Sie auch schon in einer Notaufnahme gegessen. Vielleicht haben Sie auch schon diesen Satz gehört. Vielleicht haben Sie auch schon gedacht: *"Bin ich verrückt? Bild ich mir das alles nur ein?"*

Lassen Sie mich eines klarstellen:

Sie sind nicht verrückt. Sie bilden sich nichts ein. Und Sie sind ganz sicher nicht allein.

Über 4 Millionen Menschen in Deutschland erleben jedes Jahr Panikattacken. Weltweit sind es Hunderte Millionen. Menschen wie Sie und ich. Menschen, die funktionieren. Die stark sind. Die im Leben stehen.

Und trotzdem fühlt man sich so verdammt allein damit.

Ich weiß das. Denn ich war Jahre gefangen.

Gefangen in einem Kreislauf aus Angst, Vermeidung und Scham. Ich habe Freunde angelogen, um Verabredungen abzusagen. Ich habe Umwege in Kauf genommen, um bestimmte Orte zu vermeiden. Ich habe Urlaube abgesagt, Beförderungen nicht angenommen, Beziehungen kaputt gemacht.

Weil die Angst mich kontrollierte.

Bis ich verstand:

Panik ist kein Feind. Sie ist ein Schutzmechanismus. Einer, der verrücktgespielt hat – ja. Aber einer, den man neu justieren kann. Wie einen Rauchmelder, der bei jedem Toast losgeht, aber eben nicht kaputt ist.

Dieses Buch ist das Ergebnis eines jahrelangen Weges.

Ich habe mit Therapeuten gesprochen. Ich habe Studien gewälzt. Ich habe alles ausprobiert – von Atemtechniken bis zu Konfrontationstherapie. Ich habe Strategien entwickelt, verworfen, verbessert. Und ich habe etwas Entscheidendes gelernt:

Panik ist behandelbar – und viele Menschen lernen, ihr Leben wieder frei und selbstbestimmt zu gestalten. Vielleicht gehören Sie schon bald dazu.

Nicht indem man gegen sie kämpft. Sondern indem man sie versteht. Indem man ihr den Schrecken nimmt. Indem man

dem Gehirn beibringt: *"Du musst dich nicht mehr so schützen. Ich bin sicher."*

Dieses Buch ist anders als alles, was Sie bisher gelesen haben.

Es ist kein theoretisches Fachbuch. Es ist ein Arbeitsbuch. Ein Trainingsprogramm. Ein Begleiter für die nächsten 8 Wochen – die Wochen, die Ihr Leben verändern werden.

Sie werden lernen:

- Was wirklich in Ihrem Körper passiert (und warum es nicht gefährlich ist)
- Wie Sie eine beginnende Panikattacke in 60 Sekunden stoppen
- Warum Ihre Gedanken lügen – und wie Sie sie durchschauen
- Wie Sie Ihre Angst-Orte zurückerobern – Schritt für Schritt
- Was Sie tun können, wenn die Angst zurückkommt (sie wird es – und dann sind Sie vorbereitet)

Und das Beste:

Sie müssen nichts glauben. Sie müssen nichts hoffen. Sie werden es erleben.

Die Übungen in diesem Buch orientieren sich an bewährten Methoden der modernen Angst- und Verhaltenstherapie. Jedes Kapitel bringt Sie Ihrem Ziel näher:

Ein Leben, das nicht mehr von Angst bestimmt wird.

Ich lade Sie ein. Begleiten Sie mich auf diesem Weg. Es wird nicht immer leicht sein. Aber es wird sich lohnen.

Versprochen.

Ihr Alexander Schwarz

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Wenn Sie unter starken oder anhaltenden Angstzuständen leiden, wenden Sie sich bitte zusätzlich an einen Arzt oder Psychotherapeuten.

Dieses Programm versteht sich als ergänzende Unterstützung und praktische Hilfe zur Selbsthilfe.

Dieses Buch basiert auf Methoden, die täglich in der modernen Angst- und Verhaltenstherapie eingesetzt werden – verständlich erklärt und Schritt für Schritt in den Alltag übertragbar.

KAPITEL 1

Der Moment, der alles verändert

Die Sekunde, die Ihr Leben auf den Kopf stellt – und warum dieser Moment der Anfang von etwas Gutem sein kann

Es passiert immer dann, wenn Sie es am wenigsten erwarten.

Im Supermarkt. Im Auto. Nachts um drei, wenn Sie eigentlich schlafen sollten. In der U-Bahn. Beim entspannten Fernsehabend.

Plötzlich. Aus dem Nichts. Ohne Vorwarnung.

Ihr Herz beginnt zu rasen.

Erst leicht. Dann stärker. Dann so heftig, dass Sie spüren, wie es gegen Ihre Brust hämmert.

Ihr Atem wird flach.

Sie bekommen keine Luft. Jeder Atemzug fühlt sich an, als würden Sie durch einen Strohhalm atmen.

Ihr Körper signalisiert Alarm.

Schweißausbrüche. Zittern. Schwindel. Ein Kribbeln in Händen und Füßen. Das Gefühl, gleich umzukippen.

Und dann kommt der Gedanke.

Der Gedanke, der alles verändert:

"Oh Gott – ich sterbe."

Oder:

"Ich bekomme einen Herzinfarkt."

"Ich verliere die Kontrolle."

"Ich werde verrückt."

Sie suchen Hilfe. Einen Ausgang. Einen rettenden Menschen. Aber da ist nichts. Nur Sie. Und diese überwältigende, alles verzehrende Angst.

Was dann passiert, entscheidet über Ihr weiteres Leben

Die meisten Menschen reagieren völlig verständlich:

Sie fliehen.

Sie verlassen den Supermarkt. Sie steigen aus der U-Bahn. Sie wecken den Partner. Sie rufen den Notarzt.

Und dann passiert etwas Erstaunliches:

Die Angst geht weg.

Von allein. Nach ein paar Minuten. Manchmal nach einer halben Stunde. Aber sie geht.

Der Notarzt kommt, misst Ihre Werte und sagt:

"Alles in Ordnung. Nur eine Panikattacke."

Nur eine Panikattacke.

Dieser Satz ist der Beginn von zwei völlig unterschiedlichen Geschichten.

Geschichte A: Der Teufelskreis

"Alles in Ordnung" – aber Sie fühlen sich alles andere als in Ordnung.

Sie gehen nach Hause. Verwirrt. Erschöpft. Verunsichert.

Und dann beginnt das Nachdenken:

"Was war das?"

"Kommt das wieder?"

"Was, wenn ich beim nächsten Mal allein bin?"

"Was, wenn es doch kein Arzt war?"

Mit jedem Gedanken wächst die Angst.

Sie beginnen, auf Ihren Körper zu achten. Viel zu achten.

"Schlag mein Herz gerade schneller?"

"Ist mir etwas schwindelig?"

"Atme ich richtig?"

Ihr Körper wird zum Feind. Zum Objekt der ständigen Überwachung.

Und dann passiert es wieder. Eine kleine Empfindung. Ein Gedanke. Und schon ist die Panik zurück.

Jetzt beginnt die Vermeidung:

Keine U-Bahn mehr. Keine Menschenmengen. Kein Supermarkt. Kein Sport. Kein Alleinsein.

Ihre Welt wird kleiner. Sicherer – aber auch enger.

Und die Angst wächst mit jedem vermiedenen Ort, mit jeder geflohenen Situation.

Das ist der Teufelskreis. Millionen Menschen stecken darin fest.

Aber es gibt auch einen anderen Weg.

Geschichte B: Der Wendepunkt

Stellen Sie sich vor, Sie hätten in diesem Moment – in der Notaufnahme, nach dem Satz "Alles in Ordnung" – etwas anderes gehört.

Stellen Sie sich vor, jemand hätte Ihnen gesagt:

"Was Sie gerade erlebt haben, ist eine Panikattacke. Sie ist nicht gefährlich. Sie ist ein Schutzmechanismus Ihres Körpers, der verrücktgespielt hat. Und das Gute ist: Man kann ihn wieder einstellen. Ich zeige Ihnen wie."

Wie anders wäre Ihr Leben verlaufen?

Genau das ist der Moment, den dieses Buch Ihnen schenken will.

Denn Panik ist kein Schicksal. Sie ist kein Persönlichkeitsmerkmal. Sie ist kein lebenslanges Urteil.

Panik ist ein Fehlalarm. Und Fehlalarme kann man beheben.

Die Wahrheit über Ihre erste Panikattacke

Lassen Sie mich Ihnen etwas sagen, das Ihnen vielleicht niemand gesagt hat:

Ihre erste Panikattacke war der beste Tag Ihres Lebens.

Klingt verrückt? Ist es nicht.

Denn diese eine Attacke hat Ihnen etwas gezeigt, das viele Menschen nie erfahren:

Dass Ihr Schutzsystem funktioniert.

Es hat nur den falschen Moment gewählt. Aber es funktioniert. Ihr Körper kann Alarm schlagen. Ihr Körper

kann Höchstleistung bringen. Ihr Körper kann Sie beschützen.

Das ist keine Schwäche. Das ist eine Gabe.

Eine Gabe, die nur etwas zu empfindlich eingestellt ist.

Und das können Sie ändern.

Was Sie in diesem Buch erwartet

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert:

Teil I: Verstehen

Sie lernen, was wirklich in Ihrem Körper passiert. Ohne Fachchinesisch. Ohne unnötige Theorie. Aber mit allem, was Sie brauchen, um der Angst den Schrecken zu nehmen.

Teil II: Das 8-Wochen-Programm

Woche für Woche bauen Sie neue Fähigkeiten auf. Kleine Schritte. Große Wirkung. m Ende dieser 8 Wochen werden Sie neue Fähigkeiten besitzen, mit denen Angst deutlich weniger Macht über Ihr Leben hat.

Teil III: Leben

Sie lernen, wie Sie stabil bleiben. Wie Sie Rückfälle meistern. Wie Sie ein Leben führen, das nicht mehr von Angst bestimmt wird.

Und überall:

Übungen. Checklisten. Protokolle. Konkrete Strategien für konkrete Situationen.

Bevor wir beginnen: Drei Versprechen

Bevor Sie weiterlesen, möchte ich Ihnen drei Versprechen geben:

Versprechen 1: Ich werde Sie nie belügen.

Panik ist überwindbar – aber nicht in drei Tagen. Es wird Momente geben, in denen Sie zweifeln. In denen Sie zurückfallen. In denen alles sinnlos scheint. Das werde ich nicht verschweigen. Aber ich werde Ihnen zeigen, wie Sie damit umgehen.

Versprechen 2: Ich werde Sie nie überfordern.

Alles in diesem Buch ist in kleinen Schritten machbar. Sie müssen kein Superheld sein. Sie müssen nur bereit sein, es zu versuchen.

Versprechen 3: Ich werde Sie nie allein lassen.

Dieses Buch ist wie ein Gespräch. Seite für Seite. Kapitel für Kapitel. Und wenn Sie es durchgearbeitet haben, werden Sie etwas Entscheidendes gelernt haben:

Dass Sie sich auf sich selbst verlassen können.

Ihre erste Übung: Der Moment, der alles veränderte

Bevor wir weitergehen, nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit.

Schnappen Sie sich ein Blatt Papier oder öffnen Sie ein leeres Dokument auf Ihrem Handy.

Beantworten Sie diese drei Fragen:

1. Wann war Ihre erste Panikattacke?

(oder die schlimmste, an die Sie sich erinnern)

2. Was haben Sie in diesem Moment gedacht?

("Ich sterbe", "Ich werde verrückt", "Ich verliere die Kontrolle"...)

3. Was hat sich seitdem in Ihrem Leben verändert?
(Was vermeiden Sie? Was trauen Sie sich nicht mehr?)

Und jetzt der wichtigste Schritt:

Schreiben Sie unter Ihre Antworten diesen Satz:

"Das war der Moment, in dem mein Schutzsystem verrücktgespielt hat. Und heute beginne ich, es neu einzustellen."

Dieser Satz ist Ihr erster Schritt in ein neues Leben.

Willkommen an Bord. 🌀

KAPITEL 2

Die Wahrheit über Panik (die Ihnen niemand sagt)

Warum Panikattacken nicht gefährlich sind – und warum Ärzte oft das Falsche sagen

Stellen Sie sich vor, Sie gehen abends durch eine dunkle Gasse.

Plötzlich hören Sie Schritte hinter sich. Schnelle Schritte. Näher kommende Schritte.

Was passiert in Ihrem Körper?

Boom. Adrenalin flutet Ihre Blutbahn. Ihr Herz rast. Ihre Atmung beschleunigt sich. Ihre Muskeln spannen sich an. Sie sind bereit zu kämpfen oder zu fliehen.

Dieser Mechanismus hat unsere Vorfahren vor Säbelzähntigern gerettet. Er hat die Menschheit am Leben erhalten.

Und jetzt stellen Sie sich vor:

Sie sitzen auf der Couch. Essen Chips. Gucken Netflix.

Und plötzlich passiert **genau das Gleiche** in Ihrem Körper.

Herzrasen. Atemnot. Schweißausbrüche. Todesangst.

Das ist eine Panikattacke.

Ihr Körper reagiert, als wäre ein Säbelzähntiger im Raum – obwohl nur die Tagesschau läuft.

Und genau das ist die Wahrheit, die Ihnen niemand sagt:

Panikattacken lassen sich gut als Fehlalarme verstehen. Ihr Schutzsystem funktioniert grundsätzlich richtig – es reagiert nur sensibler als nötig.

Was Ärzte oft falsch machen

Sie kommen in die Notaufnahme. Völlig fertig. Überzeugt, dass Sie sterben.

Der Arzt macht EKG, Blutabnahme, vielleicht sogar Röntgen.

Und dann kommt er zurück und sagt:

"Alles in Ordnung. Sie haben nichts."

Was lernen Sie daraus?

"Ich habe nichts – aber ich fühle mich, als würde ich sterben. Also bin ich verrückt. Oder ich bilde mir das ein. Oder die Ärzte haben etwas übersehen."

Keine dieser Schlussfolgerungen ist richtig.

Die Wahrheit ist viel einfacher:

Sie haben nichts – aber Sie erleben etwas.

Etwas Reales. Etwas Körperliches. Etwas, das man messen kann:

- Erhöhter Puls? Messbar.
- Beschleunigte Atmung? Messbar.
- Adrenalinausschüttung? Messbar.
- Muskelspannung? Messbar.

Alles, was Sie fühlen, ist real. Die Symptome sind körperlich messbar – und bei medizinisch abgeklärter Gesundheit in der Regel ungefährlich..