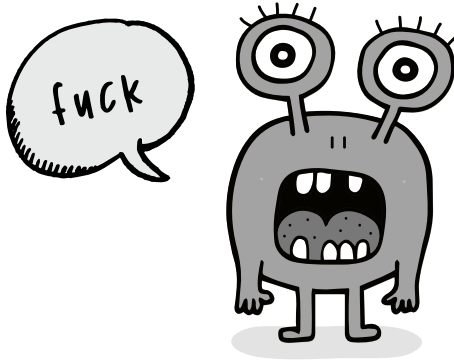


Thomas Hohensee

FUCK PANIK

Das Programm,
das wirklich
gegen Angst hilft



© des Titels »Fuck Panik« von Thomas Hohensee (ISBN 978-3-7474-0331-0)
2021 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

© des Titels »Früher war alles leichter. Ich zum Beispiel.« (ISBN 978-3-86882-844-3)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

INHALT

Hinweis	7
Das Wichtigste vorweg	9
Zehn Gründe, dieses Buch zu lesen	13
Eine gute und eine schlechte Nachricht	17
Angst ist normal, aber das macht es nicht besser	25
Du kannst vor allem Angst haben – na prima!	35
Lohnt es sich irgendwie, ängstlich zu sein?	45
Lass dich nicht manipulieren	61
Hast du das hier auch schon vergeblich versucht?	69
Ist Therapie ein Teil des Problems?	91
Wo die Ängste herkommen	103
Fuck Panik	123
Die Karl-Valentin-Strategie oder: Alles hat eine positive, eine negative und eine komische Seite	161
Tausend Tipps auf einer Seite	163
Eine Sache noch	169
Literatur	171
Über den Autor	175