

*Wenn du glaubst, dass es nie wieder besser wird –
dieses Buch ist für dich.*

Trotz der Angst

*Meine Geschichte
mit Panikstörung*

ehrlich, persönlich und voller kleiner Erfolge



STEVEN JOHNSON

Von einem Betroffenen für Betroffene

*Wenn du glaubst, dass es nie wieder besser wird –
dieses Buch ist für dich.*

Trotz der Angst

*Meine Geschichte
mit Panikstörung*

ehrlich, persönlich und voller kleiner Erfolge



STEVEN JOHNSON

Von einem Betroffenen für Betroffene

Trotz der Angst

Meine Geschichte mit Panikstörung – ehrlich, persönlich
und voller kleiner Erfolge

Steven Johnson

© 2026 Steven Johnson. Alle Rechte vorbehalten.

Trotz der Angst

1. [Impressum](#)
2. [Wichtiger Hinweis](#)
3. [Vorwort](#)
4. [Kapitel 1 – Als die Angst mein Leben übernommen hat](#)
5. [Kapitel 2 – Die Angst vor der Angst](#)
6. [Kapitel 3 – Was niemand verstanden hat](#)
7. [Kapitel 4 – Meine Tiefpunkte](#)
8. [Kapitel 5 – Der Moment, in dem sich etwas verändert hat](#)
9. [Kapitel 6 – Was mir wirklich geholfen hat](#)
10. [Kapitel 7 – Meine Erfolge](#)
11. [Kapitel 8 – Rückfälle bedeuten nicht, dass alles verloren ist](#)
12. [Kapitel 9 – Was ich meinem früheren Ich sagen würde](#)
13. [Kapitel 10 – Du bist nicht allein](#)
14. [Bonus 1 – Erste Hilfe im Sturm](#)
15. [Bonus 2 – Kleines ACT-Handbuch für den Alltag](#)
16. [Bonus 3 – Für Angehörige](#)
17. [Bonus 4 – Fragen, die ich mir damals gestellt habe](#)
18. [Nachwort](#)
19. [Wo du Hilfe findest](#)
20. [Danke](#)

Impressum

Trotz der Angst

Meine Geschichte mit Panikstörung – ehrlich, persönlich
und voller kleiner Erfolge

© 2026 Steven Johnson. Alle Rechte vorbehalten.

Hinweis zur Verwendung Künstlicher Intelligenz: Dieses Buch basiert auf der wahren, persönlichen Lebensgeschichte des Autors. Der Text sowie die Covergestaltung wurden mit Unterstützung der Künstlichen Intelligenz Claude (Anthropic) erstellt. Alle Inhalte wurden vom Autor geprüft, freigegeben und verantwortet.

Dieses Buch ist ein persönlicher Erfahrungsbericht und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung.

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist ein persönlicher Erfahrungsbericht. Ich bin kein Arzt, kein Psychologe und kein Therapeut. Alles, was du auf den folgenden Seiten liest, ist meine eigene Geschichte – so, wie ich sie erlebt habe.

Was mir geholfen hat, muss nicht automatisch auch dir helfen. Eine Panikstörung ist gut behandelbar, aber der Weg dorthin gehört in professionelle Hände. Wenn du unter Panikattacken, starken Ängsten oder anderen psychischen Belastungen leidest, dann wende dich bitte an deinen Hausarzt, an eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten oder an eine Fachstelle in deiner Nähe.

Dieses Buch ersetzt keine Therapie. Es will etwas anderes: Es will dir zeigen, dass du nicht allein bist. Dass es jemanden gibt, der genau das durchgemacht hat, was du vielleicht gerade durchmachst. Und dass es einen Weg gibt – auch wenn er sich im Moment unmöglich anfühlt.

Wenn es dir akut sehr schlecht geht, warte nicht. Hol dir Hilfe. Sofort. Du musst das nicht alleine schaffen. Niemand muss das.

Vorwort

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann vermutlich nicht aus Zufall.

Vielleicht hattest du selbst schon eine Panikattacke. Vielleicht viele. Vielleicht sitzt du gerade zu Hause und traust dich kaum noch vor die Tür. Vielleicht liest du das hier im Zug, mit klopfendem Herzen, und fragst dich, ob du die nächste Station noch schaffst. Oder du liebst jemanden, der unter Panikattacken leidet, und willst endlich verstehen, was in diesem Menschen vorgeht.

Ich schreibe dieses Buch, weil ich mir genau so ein Buch gewünscht hätte. Damals, als ich mit sechzehn in einem Zug sass und dachte, ich sterbe. Damals, als ich mich nicht mehr aus dem Haus traute und mein Leben immer kleiner wurde. Damals, als ich dachte, ich sei der einzige Mensch auf der Welt, dem so etwas passiert.

Ich hätte mir jemanden gewünscht, der mir sagt: Ich kenne das. Ich weiss genau, wie sich das anfühlt. Und ich bin da durchgekommen.

Genau das will dieses Buch sein.

Du findest hier keine Wundermittel und keine Heilversprechen. Du findest keine Fachsprache und keine Belehrungen. Du findest meine Geschichte – ehrlich, mit

allen Tiefpunkten, allen Umwegen und allen kleinen Siegen. Du findest die Fehler, die ich gemacht habe, damit du sie vielleicht nicht machen musst. Und du findest den Ansatz, der für mich alles verändert hat, nachdem jahrelanges Kämpfen gegen die Angst mich in eine Sackgasse geführt hatte: die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, kurz ACT.

Am Ende jedes Kapitels findest du eine kurze Seite mit drei Teilen: Was ich damals dachte. Was ich heute weiss. Und deine Seite – ein paar Fragen, die du für dich beantworten kannst, wenn du magst. Dieses Buch soll nicht nur meine Geschichte erzählen. Es soll dich auf deinem eigenen Weg begleiten.

Eines noch, bevor wir anfangen: Ich bin nicht «geheilt» im Sinne von «Die Angst ist für immer weg». Die Angst gehört zu meinem Leben, so wie sie zu jedem Leben gehört. Aber sie bestimmt nicht mehr, wie ich lebe. Ich bin wieder unterwegs, alleine, mit dem Zug, mit dem Flugzeug. Ich mache Sport, ich arbeite, ich reise. Ich bin bis nach Australien geflogen – ans andere Ende der Welt, mit über zwanzig Stunden Flug. Für den Steven von damals wäre das ungefähr so realistisch gewesen wie eine Reise zum Mond.

Wenn du gerade mittendrin steckst, wird sich vieles in diesem Buch unerreichbar anfühlen. Das ist okay. Ich verspreche dir nicht, dass alles gut wird. Aber ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen: Das, was du gerade erlebst,