



Umgang mit Panik und Ängsten

Leitsatz: „Nimm Dir die Freiheiten, die Du im Moment brauchst!“

1. Sicherer Ort:
 - a) machen Sie sich bewusst, wo Sie sich sicher und wohl fühlen. Wenn Sie sich exponieren, brauchen sie einen Ort, der Ihnen Sicherheit vermittelt und den Sie möglichst jederzeit aufsuchen können (z.B. das eigene Auto, eine Toilette..)
 - b) Fantasiereise: üben Sie regelmäßig eine Reise zu einem sicheren Ort Ihrer Fantasie. Es kann in einer Angstsituation helfen, sich darauf zu konzentrieren, so dass die Symptome weniger werden.
2. Grenzen setzen.
 - a) Nach außen: das eigene Bedürfnis, die eigene Befindlichkeit haben oberste Priorität. Andere sind zweitrangig und im Moment unwichtig.
 - b) Innen: sich nicht überfordern. Bei Überforderung: zum sicheren Ort. Selbstmitgefühl!
3. Körperwahrnehmung, atmen
4. Exposition: Sie begeben sich in die Situation, die Ihnen Angst macht. Ganz ruhig durchgehen; sich nicht überfordern. Sicherer Ort.
5. Gefühle wahrnehmen, artikulieren und anerkennen. Z.B.: „Ich habe Angst.“
6. Wahrnehmen der äußeren konkreten Realität mit den Sinnen. Z.B.: wie riecht es hier? Der Geruch ist mir vertraut. Er ist keine Gefahr. Durchgehen.
7. Erfolg anerkennen!
8. Wiederholen, wiederholen
9. Gefühle einem engen Vertrauten mitteilen (Verbundenheit)
10. Achtsam bleiben