ZERTIFIZIERTE ONLINE-PSYCHOLOGIN
Xenia-Luise Behnke

Soforthilfe bei Angstzuständen

1. Versuchen Sie, sich auf Ihre **Umgebung zu konzentrieren** und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit von den Panikgefühlen ab. Beschreiben Sie sich, was Sie gerade wahrnehmen. Zum Beispiel was Sie in diesem Moment sehen oder riechen können.

2. Konzentrieren Sie sich auf Ihre **Atmung**. Atmen Sie durch die Nase ein, während Sie dabei bis 4 hochzählen. Halten Sie dann für 7 Sekunden die Luft an. Zuletzt atmen Sie dann 8 Sekunden lang durch den Mund wieder aus und wiederholen diesen Prozess.

3. Trinken Sie bedacht ein paar **Schlucke Wasser**. Dies lenkt den Körper ab und zusätzlich wird die schnelle Atmung durch das Trinken automatisch verlangsamt. Und wenn sich der Körper wieder reguliert bzw. zunehmend entspannt, zieht der Geist (weil Körper und Geist miteinander vernetzt sind) oftmals nach. Nach dem Motto: Ein entspannter Körper kennt keine Angst.

4. Reden Sie mit Ihrer Angst. **Akzeptieren** Sie die Angst, lassen Sie sich von dieser **aber auch nicht handlungsleitend machen**. Zum Beispiel: „Hallo Angst, da bist du ja wieder. Es ist okay, ich habe dich gehört, lasse mich von dir aber nicht abhalten eine bestimmte Handlung auszuüben." Hören Sie also auf gegen die Angst ankämpfen zu wollen und visieren Sie vielmehr an, mit der Angst zu leben. Das baut auch die Angst vor der Angst ab.

5. Machen Sie sich bewusst, dass **Ihre Gefühle nicht für die Ewigkeit** sind. Bei Freude oder anderen als positiv wahrgenommenen Gefühlen ist uns die Flüchtigkeit oft bewusst. Aber auch diejenigen Gefühle, die als unangenehm bewertet werden, sind vergänglich.

AKUTE KRISE

Wenn es akut wird: Notfallnummern

Telefonseelsorge	**0800 111 0 111 · 0800 111 0 222**	kostenlos · 24/7 · anonym
Notruf	**112**	Rettungsdienst & Polizei
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	**116 117**	
Nummer gegen Kummer	**116 111**	für Kinder & Jugendliche
Krisenchat	**krisenchat.de**	online · kostenlos

Diese Hinweise ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

XENIA-LUISE BEHNKE, M.SC. PSYCH. · X.BEHNKE@GMAIL.COM · WWW.PSYCHISCHE-STAERKE.DE