

ERSTE MÖGLICHE SCHRITTE BEI
EINER ANGSTSTÖRUNG UND
PANIKATTACKEN.

Theresa Leonhardt Beratung



Wenn du das Gefühl hast, dass dich deine Angst stark einschränkt, gibt es verschiedene Wege, wie du dir Unterstützung holen kannst.

Die folgende Übersicht kann dir als Orientierung dienen:

Erste Anlaufstellen:

- Dein Hausarzt/ Deine Hausärztin. Er/Sie kann eventuelle, körperliche Ursachen untersuchen und dich ggf. weitervermitteln.
- Fachärztin/Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er/Sie unterstützt bei Diagnostik, Medikamenten und dem weiteren Weg.
- Psychotherapeut:innen. Gemeinsam könnt ihr passende Therapieverfahren besprechen.

Weitere Unterstützungsangebote

- Heilpraktiker/ Heilpraktiker für Psychotherapie
- psychologische Berater/Coaches. Diese können als Ergänzung und begleitend wirken.
- Psychologische Beratungsstellen (z. B. Caritas, Diakonie, AWO), diese sind häufig kostenlos oder kostengünstig.
- Sozialpsychiatrische Dienste in deiner Stadt oder deinem Landkreis. Diese bieten kostenfreie Beratung und Unterstützung im Alltag. Du kannst sie finden, indem du z.B. googelst oder im zuständigen Rathaus nachfragst.

Notfallnummern

- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr erreichbar)
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117 (wenn ärztliche Hilfe gebraucht wird, aber kein akuter Notfall vorliegt)
- Notruf: 112 (bei akuter Lebensgefahr oder medizinischen Notfällen),

Erste Schritte für dich selbst und eine Skillliste findest du auf den folgenden Seiten.



Erste kleine Schritte für dich selbst

- • Beginne in kleinen Etappen: z. B. erst ans Fenster setzen, dann an die Haustür, dann kurze Wege wie zum Briefkasten. Du musst dich nicht direkt deinen größten Ängsten stellen. Du darfst, wenn du das möchtest, deinen Weg ganz sanft und langsam angehen.
- Vertraue auf diese Minischritte. Es ist besser, überhaupt etwas gemacht zu haben, als es gar nicht erst zu versuchen.
- Jeder Mensch ist individuell: Wenn dein Weg länger dauert, du mehr Anläufe brauchst bis etwas funktioniert, oder du einfach aktuell nicht die Energie hast, dich Ängsten zu stellen, dann ist das ok!
- Wenn Angst oder Panik kommen kannst du z.B. „Skills“ ausprobieren. Eine Liste mit Skill-Ideen packe ich ans Ende dieser PDF
- Außerdem darfst du dich an folgendes erinnern: Eine Panikattacke fühlt sich oft endlos an, aber in der Regel klingt die körperliche Aktivierung nach einer gewissen Zeit wieder ab. Generell kann es bei der ersten Orientierung unterstützen, zu lernen, was genau Angst ist und warum diese da ist, was gerade im Körper passiert etc. Wir haben oft „Angst vor der Angst“, weil wir nicht wissen, was gerade in unserem Körper geschieht.
- Erinnere dich immer wieder selbst daran, welche Situationen du geschafft hast. Schreibe das gerne auch in eine Art Tagebuch. Das kann das Vertrauen in dich selbst wieder stärken.

Mögliche Skills bei Angst & Panik:

Skills können als Unterstützung in herausfordernden Momenten dienen. Ob und welcher hilft, kann ganz individuell sein. Du kannst hier wählen was für dich passt und die Liste natürlich auch jederzeit erweitern.

- Bewusst Atmen, z.B. länger aus- als einatmen.
- Kaltes Wasser über Hände, Arme oder Gesicht laufen lassen. Oder einen Eiswürfel festhalten und darauf fokussieren
- 5-4-3-2-1-Methode: 5 Dinge sehen, 4 Dinge fühlen, 3 Dinge hören, 2 Dinge riechen, 1 Sache schmecken. Deine Umgebung dabei bewusst wahrnehmen.
- Bewegung: kurze Runde gehen, Hände schütteln, auf der Stelle gehen. Das kann dich unterstützen, Adrenalin abzubauen.
- Den Boden spüren, Füße fest auf den Boden drücken, dein Gewicht bewusst wahrnehmen. Dir selbst dabei sagen: „ich stehe hier fest auf dem Boden“.
- Dir selbst gut zureden, z.B. „Ich darf Angst fühlen, sie geht wieder vorbei.“ oder „Die Angst ist nicht mein Feind, sie möchte mich schützen“.
- Deine Sinne einsetzen: In eine Zitrone/ ein saures Bonbon beißen. Du kannst auch an etwas riechen, das du magst. Z.B. ein ätherisches Öl.
- Zählen oder rechnen kann die Gedanken ablenken. Zähle z.B. in 7er Schritten von 100 rückwärt. Es gibt auch Apps fürs Handy in welchen man Kopfrechnen kann.

- Kontakt suchen: du kannst jemandem schreiben oder die Person anrufen. Vertraute Personen können durch ihre Anwesenheit oder Gespräche bei herausfordernden Situationen unterstützen.

Vielen Dank, dass du dir diese PDF bis zum Ende angeschaut hast. Ich hoffe, du konntest etwas für dich daraus mitnehmen.

Wenn du dir persönliche Begleitung oder weitere Inspirationen wünschst, schau gerne auf meiner Website

www.theresaleonhardt-beratung.de
vorbei, dort findest du meine Angebote.
Ich freue mich auf dich! :-)

Wichtig:

All die Impulse in dieser PDF sind liebevolle Anregungen, die dich möglicherweise unterstützen können.

Sie ersetzen aber keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Wenn du merkst, dass es dir sehr schlecht geht oder du unsicher bist, zögere bitte nicht, dir professionelle Unterstützung zu holen. Sei es bei deinem Hausarzt, einem Therapeuten oder anderen Fachstellen.