



Dein Notfall-Koffer bei Angst- und Panikattacken

Hallo du lieber Mensch,

danke, dass du den Mut und die Neugier mitbringst, etwas auszuprobieren, um deine Situation zu verbessern.

Ich weiß, dass es auch Zweifel in dir gibt, die vielleicht sagen: „Nicht schon wieder...“ – und ich verstehe das gut. **Doch gerade jetzt kannst du etwas für dich tun.**

Die folgenden Übungen sind dazu da, dich in herausfordernden Momenten, wie bei Angst- oder Panikattacken, zu beruhigen und schnell wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Auch wenn die Ursachen unterschiedlich sind, zeigen viele Erfahrungen, wie hilfreich diese Übungen sein können, um sich zu stabilisieren und zu entspannen.

Ich hoffe, dieser „**Notfallkoffer**“ **begleitet dich gut** und hilft dir, belastende Gefühle zu mildern. Du kannst diese Übungen auch als wertvolle Ressourcen für deinen Alltag nutzen, um dein Nervensystem zu stärken und mehr Ruhe zu finden.

In jeder Therapie oder im Coaching ist es wichtig, ein Repertoire an stärkenden Übungen und Techniken zu haben – Ressourcen, die helfen, dein Nervensystem zu regulieren und neue, heilsame Erfahrungen zu schaffen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren und hoffe, dass du auf deinem Weg neue Kraft schöpfen kannst.

Du schaffst das!

Liebe Grüße,
Tina

Gedankenkarussell stoppen und die Aufmerksamkeit umlenken

Wenn sich deine Gedanken im Kreis drehen und du keinen klaren Gedanken mehr fassen kannst oder wenn dich ein Gefühl so fest im Griff hat, dass es all deine Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt, dann probiere die **Übung “Fingerleiter” (nach Verena König)**. Sie geht so:

- Der Daumen der rechten Hand berührt den Zeigefinger der linken Hand.

Im nächsten Schritt wechselst du:

- Der Daumen der linken Hand berührt den Zeigefinger der rechten Hand.

Wiederhole diese Bewegung mehrere Male bis du dich damit sicher fühlst. Dann wechsele auf den nächsten Finger und berühre mit dem deinem Daumen den nächsten Finger. (Der Daumen ist immer deine fester Anlaufpunkt, der alle anderen Finger berührt)

- Der Daumen der linken Hand berührt den Mittelfinger der rechten Hand.
- Der Daumen der rechten Hand berührt den Mittelfinger der linken Hand.
- Der Daumen der linken Hand berührt den Ringfinger der rechten Hand.
- Der Daumen der rechten Hand berührt den Ringfinger der linken Hand.
- Der Daumen der linken Hand berührt den kleinen Finger der rechten Hand.
- Der Daumen der rechten Hand berührt den kleinen Finger der linken Hand.

Wenn Du alle Finger einmal mit den Daumen berührt hast, kannst Du die Finger rückwärts über deinen kleinen Finger bis zum Zeigefinger hin auf beiden Seiten noch einmal mit dem Daumen berühren.

Du kannst in alle möglichen Richtungen variieren. So kannst du beispielsweise jeden Finger der einen Hand berühren und danach die Finger der anderen oder die Finger paarweise von wechseln.

Es ist dabei **ganz normal**, dass Du einen „**Knoten in Kopf und Händen**“ fühlst und überrascht bist, dass es so holperig läuft.

Diese Übung verbindet die rechte mit der linken Gehirnhälfte und **stärkt** auch **das Nervensystem** durch die Wahrnehmung des Körpers in einer sicheren Umgebung.

Wenn Du die Übung lieber mit mir zusammen ausprobieren magst, findest Du hier das **Video mit Anleitung der Übung**:

Bitte klicke auf die
Kachel und öffne
so das Video auf
YouTube ...



ÜBUNG aus dem NOTFALL-KOFFER

**ANGST &
PANIK**

Gedanken stoppen



Atmen und Klopfen

Dein Atem hat die Kraft, dein autonomes Nervensystem zu beruhigen. Diese Fähigkeit ist besonders bei Angst und Panikattacken wertvoll, weil sie ohne weitere Hilfsmittel sofort eingesetzt werden kann.

Das Klopfen, die Klopfakupressur - ursprünglich bekannt als Emotional Freedom Techniques (EFT) - reguliert die autonom ablaufenden Muster zur Bewältigung von Stress im limbischen System, auch bekannt als emotionales Gehirn.

In dieser **Übung “Atmen und Klopfen”** bringen wir die Vorzüge von beidem zusammen. Du übst, bewusst etwas länger auszuatmen als du einatmest und begleitest dies mit einem sanften Klopfen auf dem Brustkorb oder an den Handkanten:

- Atme zunächst entspannt ein und aus für einige Atemzüge.
- Atme dann ein und zähle dabei solange bis du merkst, dass du nicht mehr Luft einatmen kannst. Bitte strenge dich nicht an. Es gilt der natürlich Fluss der Einatmung.
- Nun atmest du wenigstens zwei Zählerpunkte länger aus als du eingearmet hast. Konzentriere dich ganz auf das Ausatmen.

Beispiel: Du hast mit der Einatmung bis drei gezählt, dann atmest du nun bis fünf zählend aus.

Öffne mit der Ausatmung deinen Mund leicht und presse deinen Atem durch die kleine Mundöffnung. Alternativ kannst du auch tönend ausatmen.

Wiederhole diese Übung so lange bis du merkst, dass sich dein gesamtes System entspannt. Das kann gerade am Anfang ein wenig dauern, denn diese neue Erfahrung des “zur Ruhe kommen” braucht ein wenig Zeit.

Je öfter du diese Übung machst, **umso vertrauter** wird sie auch für dein Nervensystem und es spricht **viel schneller** auf das Angebot an, **zur Ruhe kommen** zu dürfen.

Das lange Ausatmen signalisiert: jetzt ist die **Gefahr vorüber**.

Du kannst diese **Übung** mit mir zusammen im folgenden **Video** ausprobieren:

Bitte klicke auf die Kachel und öffne so das **Video** auf **YouTube** ...



ÜBUNG aus dem NOTFALL-KOFFER

ANGST & PANIK

Angstattacke stoppen



Augen bewegen

So wie sich deine Augen im REM-Schlaf bewegen und bei der Verarbeitung von Erinnerungen helfen, können bewusst gewählte Augenbewegungen ebenfalls unterstützen, Ängste, Enge und andere belastende Gefühle zu bewältigen.

Wieder kombinieren wir einfache **Augenbewegungen mit der Klopfkupressur**, um die positive Wirkung noch zu verstärken. Und so geht die **Übung**:

Während du fortwährend sanft auf deinen Brustkorb oder an der Handkante klopfst, richtest du deinen Blick auf einen Punkt in Augenhöhe. Verändere die Haltung deines Kopfes nicht, wenn du nun mit den Augen folgende Bewegung vollziehst:

- Du folgst einer gedachten Zickzacklinie mit deinen Augen von links oben nach rechts (Höhe oberes Ohres) weiter nach links (Mitte des Ohres) nach rechts (Höhe des unteren Ohres) weiter nach links (Höhe des Kinns) und weiter nach rechts unten auf der Schulter.

Danach atme entspannt ein und aus, schließe ggf. deine Augen, um sie zu entspannen.

- Nun wiederhole die Übung - dabei kannst Du auch die Körperseiten wechseln und rechts oben beginnen. Am Ende wieder die Augen entspannen.

Die zweite Übung **Augenbewegungen mit der Klopfakupressur**, geht so:

Klopfe sanft auf Brustkorb oder Handkante während du die Augenübung vollziehst. Dein Kopf bleibt locker ausgerichtet auf einen Punkt in Augenhöhe und ohne den Kopf zu bewegen folgst du mit den Augen dem Verlauf einer Uhr:

- Starte bei 12 Uhr und folge im Uhrzeigersinn der Uhr wieder bis 12 Uhr.

Danach atme entspannt ein und aus, schließe ggf. deine Augen, um sie zu entspannen.

- Nun wiederhole die Übung und gegen den Uhrzeigersinn von 12 Uhr bis Du wieder bei 12 Uhr angekommen bist.

Danach atme entspannt ein und aus, schließe ggf. deine Augen, um sie zu entspannen.

Du kannst der Uhr im Uhrzeigersinn einmal oder zweimal folgen. Ganz wie du magst. Vergiss nicht, die Augen zu entspannen und die Schultern immer wieder locker zu lassen. Wenn Du die Übung mit mir zusammen machen magst:

Bitte klicke auf die Kachel und öffne so das **Video** auf **YouTube** ...

ÜBUNG aus dem NOTFALL-KOFFER

ANGST & PANIK

Nervensystem regulieren

Eine Frage zwischendurch

Wie oft muss ich die Übung machen?

Diese Frage stellt sich immer und darum möchte ich sie dir an dieser Stelle gerne beantworten:

Es gibt **keine eindeutige Antwort** auf diese Frage, weil jeder Mensch individuell auf die Übungen reagiert. Das hängt von seinen schon vorhandenen Ressourcen ab, seiner Lebenssituation und natürlich auch von der Intensität der Ängste und Traumafolgen.

Aber folgende Punkte können dir die Frage dennoch beantworten:

Im Akutfall solltest du die Übungen so lange wiederholen bis du spürbar wieder beruhigt bist. (z.B. dein Atem ruhiger und länger wird, das Herz normal schlägt, Druck auf dem Brustkorb nachlässt)

Bedenke, dass im Akutfall der präfrontale Kortex inaktiv ist, der Teil deines Gehirns, der für denken, überlegen und entscheiden verantwortlich ist. Das heißt, du kannst in diesen Situationen nur auf das zurückgreifen, was tief verankert ist in deinem Unterbewusstsein und quasi wie von selbst abgespult wird. Dazu ist es hilfreich:

Praktiziere diese Übungen auch, wenn du dich eigentlich ganz gut fühlst, um sie auch mit einem guten Zustand und Gefühl zu verbinden.

Denn im entspannten Zustand kann dein Gehirn besonders gut neue Informationen aufnehmen und speichern.

Tipp: Teile die Übungen auch mit Menschen, die dich häufig begleiten und um deine Situation wissen. Bitte sie, dich im Notfall mit einer der Übungen anzuleiten.

Und wenn es nicht klappt? - Manche Erfahrungen sind so schwerwiegend, dass es gerade am Anfang beruhigend ist, von einer fachlich versierten Person begleitet zu werden.

Gerne stehe ich dir dafür zur Verfügung und biete Erstgespräche an, in denen wir die für dich besten Übungen herausfinden oder auch direkt die ersten individuellen Klopfrunden zur Stabilisierung praktizieren.

Wenn dein Thema sehr groß ist oder du dich zu unsicher fühlst, [schreib mir](#).

Bitte klicke auf die Kachel und öffne so das **Video** auf **YouTube** ...



ÜBUNG aus dem NOTFALL-KOFFER

ANGST & PANIK

Wie oft ?



Emotionen beruhigen

Die Klopfakupressur, das Tappen, das Klopfen oder kurz EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine der besten Techniken, um schnell das Stress- und Angstmuster zu unterbrechen.

Die **Klopfakupressur hilft**, indem es das limbische System im Gehirn beruhigt, das für unsere Emotionen zuständig ist. Durch das Klopfen auf Akupunkturpunkte wird die emotionale Reaktion auf Angst und Panik gemildert und das Stressmuster unterbrochen.

So kannst du deine Stressgefühle leichter regulieren und wieder mehr Ruhe und Sicherheit finden.

Der richtige Zeitpunkt für eine längere Klopfrunde ist immer nach einer akuten Situation oder wenn du weißt, dass eine schwere Situation zu erwarten ist, kann du auch vorbereitend klopfen.

Die folgende Übung nutzt das Klopfen auf einfache Weise. Du kennst schon die einfache Übung “atmen und klopfen”, nun kombinieren wir kurze, prägnante Sätze mit dem Klopfen. **So geht die Übung:**

- Du klopfst entweder auf der Mitte der Brust oder an einer der beiden Handkanten.
- Sprich dazu entweder genau das aus, was dir gerade durch den Kopf geht oder einen der folgenden Sätze, die deine Situation am besten treffen, laut au:

- Auch wenn ich mich Panik fühle, bleibe ich jetzt trotzdem mit meiner Energie in meinem Körper.
- ok, da ist es wieder dieses Gefühl (konkret benennen) und ich mag es nicht. Trotzdem bin ich sicherer als es sich anfühlt.
- Auch wenn ich wütend bin, weil ich immer wieder achte ich mich.
- Das Gefühl darf jetzt einfach so sein, wie es ist.
- Ich weiß, ich finde zurück in meine Ruhe.
- Ich lasse mich nicht von dem Gefühl / der Angst verrückt machen.
- Meine Gedanken darf ich in eine imaginäre Box legen und kann mich später darum kümmern.
- Es sind nur Anteile von mir, die Angst haben.
- Ich bin mehr als diese Angst.
- Die Angst und Panik kenne ich schon. Sie geht auch wieder vorüber.
- Ich schaffe das.
- Es ist für mich sicherer als ich denke, (als es sich anfühlt.)

Bitte klicke auf die Kachel und öffne so das **Video** auf **YouTube** ...



ÜBUNG aus dem NOTFALL-KOFFER

**ANGST &
PANIK**

Stopp die Emotionen



Stärkende Klopfsätze

Weil dein Gehirn unter Stress nur schwer neue Gedanken und Informationen aufnehmen kann, nutze doch einige der nachfolgenden Klopfsatz-Vorschläge, wenn es dir besser oder gut geht.

- Ich schaffe das, auch wenn es manchmal schwer ist.
- Ich bin viel mehr als nur Angst oder Panik.
- Alles was kommt, geht auch wieder.
- Ich bin mit all meiner Energie in meinem Körper.
- Ich bin stärker als das, was ich gerade erlebe.
- Es gibt eine Kraft in mir, die ist immer für mich. Egal was passiert.
- In jeder Körperzelle, auf allen Ebenen meines Seins ist auch Liebe.

Und bitte erschaffe auch in deinen Worten **passende Kraftsätze, die gut zu dir und deiner Situation passen**. Jedes Klopfen verändert etwas zum Besseren. Im Video kannst du **mit mir klopfen**:

Bitte klicke auf die Kachel und öffne so das **Video** auf **YouTube** ...



ÜBUNG aus dem NOTFALL-KOFFER

**ANGST &
PANIK**

stärkende Klopfsätze



Zum guten Schluss

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Ausprobieren der Übungen. Es kann gut sein, dass es ein wenig Zeit braucht, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt. Darum bleibe geduldig mit dir und den Anteilen, die so tief verunsichert wurden.

Beständige Wiederholungen helfen neue neuronale Netzwerke und Denkmuster zu erzeugen.

Viele weitere Impulse für Klopsätze und längere Klopfrunden findest du in meinem [YouTube-Kanal](#) jederzeit kostenfrei.

Natürlich begleite ich dich auch individuell und passend zu deiner Situation. Ein [Erstgespräch](#) kannst du jederzeit [anfragen](#).

- **Alle Übungen, die ich hier teile, ersetzen keine psychotherapeutische und/oder fachärztliche Behandlung. Körperliche Beschwerden sollten immer auch ärztlich abgeklärt werden.**

Alles Gute für dich und herzliche Grüße

Tina



Impressum:

Stress- & Trauma Coaching
Tina Husemann
Bergstraße 19
D-47533 Kleve

www.tina-husemann.de / post@tina-husemann.de