

Werkzeugkoffer bei Angst & Panik



Die **15** wirksamsten Übungen,
die dir in Angstsituationen sofort
Sicherheit und innere Ruhe
zurückgeben können.

Wie dir dieser Werkzeugkoffer weiterhelfen kann

Hallo, wie schön, dass ich dir helfen darf!

Ich bin Christina Hillesheim. Und ich habe jahrelang selbst unter Ängsten und Panik gelitten.

Deshalb weiß ich, wie hilflos man sich in diesen Momenten fühlt.

Es gab irgendeinen Trigger und schon bin ich vollkommen ohnmächtig in eine Negativspirale geraten: Erst ging das Gedankenkarussell los und je tiefer ich mich in meine Katastrophengedanken hineingesteigert habe umso stärker spielte mein Körper verrückt. Und mit all den körperlichen Symptomen, die meine Angst mit sich gebracht hat, wurden auch die Gedanken nochmal schlimmer.



Heute bin ich angstfrei – und zeige als Coach und Spiegel-Bestseller Autorin anderen Menschen, was mir aus meiner Angst herausgeholfen hat.

Rückblickend würde ich sagen, dass vor allem EINES entscheidend auf dem Weg zu meiner Heilung war: Dass ich die Angst vor der Angst ablegen und der Angst ihren Schrecken nehmen konnte 🤝

Und genau das ist eingetreten, als ich gespürt habe, dass ich in Wirklichkeit gar nicht so hilflos bin, wie ich immer dachte. Dass ich aktiv etwas machen kann, um mich und mein Nervensystem in akuten Angstsituationen zu beruhigen. Und so ganz gezielt aus der Negativspirale aussteigen kann.

Mit diesem digitalen Werkzeugkoffer möchte ich dir 15 wirksamsten Übungen vorstellen, die genau das auch bei dir bewirken können. Die Übungen ...

- beruhigen dein Nervensystem,
- bringen dich dazu vom Inneren (also deinem Fokus auf deine Ängste und Horrorgedanken) ins Außen zu gelangen,
- und holen dich so aus der Negativspirale der Angst heraus.

Du kannst sie in Situation von Angst und Panik umsetzen und wirst hoffentlich auch ganz bald merken: Du kannst etwas bewirken. Du musst dich nicht ohnmächtig deiner Angst ergeben.

Warum funktionieren ausgerechnet diese Übungen?

Ich bin keine Ärztin und auch keine Therapeutin. Alles, was ich weiß und an dich weitergeben kann, sind meine Erfahrungen. Denn ich bin den Weg aus der Angst heraus schon gegangen. In diesem Dokument stelle ich dir deshalb diejenigen Methoden und Übungen vor, die mir am besten weitergeholfen haben. Darunter findest du

- **Atemübungen, mit denen du direkten Einfluss auf dein Nervensystem nehmen kannst**, und die dir helfen können, dich und deinen Körper durch die "richtige" Atmung zu beruhigen.
- **Körperübungen**, weil dein Körper und deine Psyche eng verbunden sind und du mit deinem Körper großen Einfluss auf dein Befinden nehmen kannst.
- **Übungen, die dir helfen können, aus dem Kopfkino auszusteigen**, und dich nicht noch weiter in deine Angst hineinzudenken.

Wie du den Werkzeugkoffer nutzen kannst

Meist ist dein Kopf in akuten Situationen so überlastet, dass es dir sehr schwerfallen wird, überhaupt klar zu denken.

Deshalb findest du am Ende des PDFs noch die **SOS-Tipps to Go für deine Handtasche**, die du dir ausdrucken und immer dabei haben kannst. Sodass du die Strategien aus diesem PDF nicht erst mühsam aus deinem überforderten Kopf herauswählen musst.

Nun stelle ich dir aber erst einmal alle 15 Übungen vor.

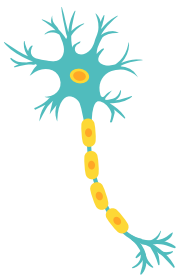
Mein Tipp: **Probiere die Übungen auch einfach mal in Situationen aus, in denen du relativ entspannt bist**. So kannst du für den "Ernstfall" üben und vielleicht auch schon herausfinden, welche Übung dir guttut und welche bei dir eher nicht funktioniert.



Meine 15 wirkungsvollsten SOS-Übungen bei Angst und Panik

1 Atme in eine Tüte oder in deine Hände

Eine meiner besten Maßnahmen, wenn ich panisch geworden bin und angefangen habe, zu hyperventilieren: In die Hände (oder in eine Tüte) atmen. Das zu viel ausgeatmete CO₂ wird so wieder mit eingeatmet. Das wirkt beruhigend auf deinen Körper und reduziert körperliche Symptome wie Schwindel.



Massiere deinen Vagusnerv 2

Der Vagusnerv gilt auch als "Ruhenerve" und seine Stimulation kann dafür sorgen, dass du entspannst und innerlich zur Ruhe kommst. Der Vagusnerv verläuft am Hals entlang. Lege deine Hände an die Außenseiten deines Halses und streiche mit sanften Bewegungen zwischen Ohr und Schulter kreisend über die Haut.

3 Setze Reize

Setze Reize im Äußeren, um dich von deinen Gedanken zu befreien und dich ins Hier und Jetzt zu holen. Zum Beispiel: Schnipse mit einem Gummiband, das du am Handgelenk trägst oder rolle mit einem Igelball über die Haut. Iss ein saures Kaugummi oder scharfen Bonbon, trink etwas Kaltes oder lass Wasser über deine Hände laufen.



Schritt für Schritt 4

Statt dich zu stark auf deine Gedanken oder körperliche Symptome zu fokussieren, kann es hilfreich sein, in Bewegung zu kommen und dir gut zuzusprechen. Gehe dazu langsam durch den Raum (oder mache einen Spaziergang) und sage dir bei jedem Schritt einen Satz, der dich beruhigt oder guttut. Zum Beispiel: "Ich bin in Sicherheit", "alles wird gut" oder: "Ich halte das aus". Die mechanische Bewegung wirkt zusätzlich beruhigend.

5 Schnipp Schnapp

Schnipse mit den Fingern, und zwar so: Der Daumen jeder Hand schnippt mit dem Zeigefinger, dem Mittelfinger, dem Ringfinger und dem kleinen Finger. Wenn du nicht richtig schnipsen kannst, tue einfach so. Es geht nicht um Perfektion, sondern vor allem darum, dein Gehirn abzulenken.



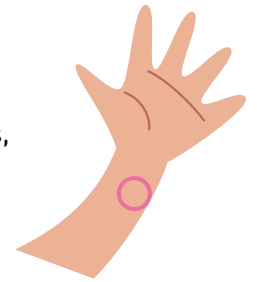


Voo-Übung 6

Auch diese Übung stimuliert deinen Vagusnerv und wirkt entspannend: Setz dich aufrecht und bequem hin, zieh deine Schultern nach hinten unten, lege deine Hände auf den Bauch und komme zur Ruhe. Atme nun zuerst tief in den Bauch ein und mach anschließend beim Ausatmen das Geräusch »VOO« - so lange, bis du keine Luft mehr in deiner Lunge hast. Spüre, wie der VOO-Laut in deinem Körper und Bauch vibriert.

7 Akupressur

Einer der wichtigsten Akupressurpunkte bei Ängsten und Panik ist der Punkt "Inneres Passtor". Du findest ihn in der Mitte deines Handgelenks, etwa 3 fingerbreit entfernt von der Handwurzel. Massiere diesen Punkt kreisförmig etwa 1 Minute lang und wechsele dann zum anderen Arm.

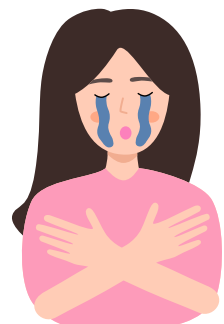


5-4-3-2-1 8

Versuche, dich gezielt aus deinem Kopfkino zu befreien. Es kann helfen, rückwärts zu zählen oder im Kopf zu rechnen. Oder aber du konzentrierst dich auf das um dich herum: Schau dich dazu um, such und benenne nacheinander: 5 Sachen, die du gerade um dich herum sehen kannst, 4 Geräusche, die du hörst, 3 Dinge, die du spüren kannst, 2 Gerüche, die du gerade wahrnimmst und 1 Sache, die du schmeckst.

9 Kapitängang

Ein Kapitän geht im Sturm breitbeinig, um auf seinem schwankenden Schiff nicht umzufallen. Denn dieser Gang gibt Sicherheit und Stabilität. Stelle dich breitbeinig hin und gehe einen bewussten Schritt nach dem anderen. Dabei wiegst du deinen Körper hin und her, wodurch das sichere Gefühl gestärkt wird.



Schmetterlingsumarmung 10

Der Butterfly Hug wird in der Angst- und Traumatherapie gern genutzt. Setz dich dazu bequem hin und leg deine Hände über Kreuz auf deine Brust. Deine Fingerspitzen liegen unterhalb des Schlüsselbeins in Richtung Hals. Atme tief ein und aus und klopfe dabei im Wechsel mit beiden Händen auf die jeweilige Brust. Mache das in dem Tempo und so lange, wie es dir guttut.

1 Ohrmassage

1 Massiere sanft deine Ohrmuscheln. Übe dazu sanften Druck auf die Windungen beider Ohren aus. Fokussiere dabei besonders die sogenannte Cymba Conchae-Region, durch die dein Vagusnerv stimuliert wird. Diese befindet sich in der ersten Windung oberhalb des Eingangs zu deinem Ohr.



Schnaube wie ein Pferd

1
2 Wenn Pferde schnauben, dann ist das ein Zeichen von Entspannung. Sie lassen durch das Schnauben aktiv Spannung raus. Es mag dir erstmal komisch vorkommen, aber probier es einfach selber mal aus: Entspanne Lippen, Wangen und Kiefer und lasse die Luft stoßweise hinaus, sodass deine Lippen wie bei einem Pferd ins "Flattern" geraten. Die ungewohnten Bewegungen lenken deinen Kopf ab und deine Kiefer wird gelockert, wodurch Signale der Entspannung an deinen Kopf gesendet werden.

1 In Balance

3 Beschäftigt Körper und Geist: Verlagere dein Gewicht im aufrechten Stand auf ein Bein und hebe den anderen Fuß vom Boden ab. Stehe für etwa eine Minute auf einem Bein und zähle dafür auch die Sekunden mit. Wenn du mit der einen Seite fertig bist, wechsele aufs andere Bein und zähle erneut bis sechzig.



Starke Haltung

1
4 Stehe oder sitze aufrecht und hebe deine Hände auf Hüfthöhe. Dann stütze sie beidseitig an deinen Hüften ab. Achte darauf, dass du genau die Hüftknochen triffst. Drücke gern fest zu, versuche, das ganze Gewicht deines Oberkörpers über die Arme in deine Hüften zu pressen - natürlich nur so, dass es nicht wehtut. Durch diese aufrechte, starke Haltung signalisierst du deinem Kopf Stabilität, du wirst breiter und größer. Dein Brustkorb dehnt sich und du kannst besser durchatmen.

1 Ein mutmachender Brief

5 Schreibe dir (in guten Zeiten) einen Brief, den du dir durchlesen kannst, wenn es dir schlecht geht und du Ängste oder Panik hast. Überlege dir, was du in diesen Momenten hören möchtest und was dir dann weiterhilft. Zum Beispiel könnten das mutmachende und stärkende Worte sein. Vielleicht helfen dir aber auch eher rationale Erklärungen. Oder aber du erinnerst dich in dem Brief auch einfach an schöne Momente, die deinen Geist ablenken sollen. Sei da ganz frei - der Brief ist schließlich nur für dich!





SOS-TIPPS TO GO

zum Ausdrucken für die Handtasche

15 SOS-ÜBUNGEN BEI ANGST UND PANIK

Atme in eine Tüte

Oder atme einfach in deine Handflächen hinein.

Akupressur

3 fingerbreit unterhalb der Handwurzel in der Mitte deines Handgelenks 1 Minuten kreisförmig massieren

Schnipp Schnapp

Schnipse mit dem Daumen jeden Finger ab

Setze Reize

Zum Beispiel: mit Gummiband am Arm schnipsen, Igelball, saures, scharfes, kaltes Essen, kaltes Wasser über den Arm.

Ohrmassage

Massiere deine Ohrmuscheln, besonders den Punkt in der ersten Windung oberhalb des Eingangs zu deinem Ohr.

Kapitäns gang

Gehe breitbeinig wie ein Kapitän auf dem schwankenden Schiff, um dir ein Gefühl von Stabilität zu geben.

In Balance

Stell dich auf ein Bein und zähle bis 60. Anschließend wechselst du die Seiten.

Ein mutmachender Brief

Schreibe dir einen liebevollen, mutmachenden Brief, der dir weiterhelfen kann, wenn es dir nicht gut geht.

Massiere deinen Vagusnerv

am Hals, zwischen Ohr und Schultern entlang streichen

Schritt für Schritt

Gehe Schritt für Schritt und sage dir dabei Worte auf, die dich beruhigen.

Voo-Übung

Leg die Hände auf den Bauch, atme tief ein und anschließend mit dem Geräusch »VOO« ganz lang wieder aus.

5-4-3-2-1

Suche deine Umgebung ab nach Dingen die du sehen (5), hören (4), spüren (3), riechen (2) oder schmecken (1) kannst.

Schmetterlingsumarmung

Verschranke die Arme vor der Brust, Finger zeigen nach oben. Atme ruhig und klopfe im Wechsel auf die jeweilige Brust.

Schnaube wie ein Pferd

Lass Mund und Kiefer locker und atme dann stoßweise aus, sodass deine Lippen wie bei einem Pferd "flattern".

Starke Haltung

Bringt Stärke: Stell dich aufrecht hin, mach die Brust weit und stemme die Hände in die Hüften. Atme tief und ruhig.

DAS FUNKTIONIERT BEI
MIR AM BESTEN:



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DIESE DINGE MÖCHTE ICH AB
SOFORT IMMER DABEI HABEN:



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Wie es für dich weitergehen kann



Die vorgestellten Übungen und Methoden sind Ideen, wie du dich in Angst- und Paniksituationen beruhigen und besser damit klarkommen kannst. Ich hoffe, sie helfen dir und geben dir auch das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit zurück.

Wenn du weitere Ideen suchst, wie du besser mit deinen Ängsten klarkommen oder sie sogar Stück für Stück loslassen kannst, dann schau dir doch mal [Mein Weg aus der Angst](#) an. Das ist mein Online-Videokurs, in dem ich dir zeige, wie ich es geschafft habe, meine Ängste langfristig loszuwerden.

Ich teile darin die Übungen, die mir am besten geholfen haben, und meine wichtigsten Erkenntnisse. Und damit du all das auch für dich anwenden kannst, bekommst du jede Menge Arbeitsblätter und Checklisten, Meditationen und Audios mit Anleitungen zum Nachmachen.

Sodass aus meinem Weg vielleicht auch dein Weg werden kann. ❤️

Alles Liebe für dich!
Deine Christina

Noch mehr kostenlose Selbsthilfe-Tipps bei Angst & Stress findest du hier

Instagram: @happydings
Website: www.happydings.net
Podcast: Einmal Burnout und zurück