



Weitere Informationen zum Thema Angst und Panikattacken finden Sie auf www.psog.de!

Hinweis

Alle Inhalte dieses E-Books sind nach internationalem sowie nationalem Urheberrecht geschützt. Es ist nicht gestattet, die Inhalte dieses E-Books zu kopieren, zu vervielfältigen oder sonst in irgendeiner Form elektronisch oder mechanisch, einschließlich Abschriften und Orthographie, zu reproduzieren.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt, macht sich gemäß Paragraph 106 ff. Urhebergesetz strafbar.

Das bedeutet, dass Sie kostenpflichtig abgemahnt werden. Außerdem müssen Sie Schadensersatz leisten. Dieses E-Book gebe ich kostenlos ab. Falls Sie dieses E-Book weiter veräußern, müssen Sie Ihren gesamten Gewinn an mich abtreten. Zudem erhöhen sich die Abmahngebühren drastisch.

Falls Sie dieses E-Book kostenpflichtig erworben haben, setzen Sie mich bitte unter info@psog.de davon in Kenntnis.

Diese Inhalte wurden mit bestem Wissen und Gewissen zusammen getragen.

Diese Inhalte ersetzen keine Therapie. Es wird darauf hingewiesen, dass es sich bei diesen Inhalten um Tipps handelt, die dem Autor selbst geholfen haben, um mit seinen Panikattacken umzugehen. Diese sind also höchst subjektiv und nicht wissenschaftlich belegt.

Wenn sich Panikattacken verschlimmern oder aufgrund der Befolgung dieser Anweisungen sonstige unerwünschte Wirkungen auftreten, wird eine Haftung hiermit ausgeschlossen.

Einleitung

Mein Name ist Sebastian D. Kraemer und ich werde Ihnen in diesem kleinen Ratgeber einige Tipps geben, die Ihnen dabei helfen können, mit Panikattacken umzugehen.

Ich habe selbst lange Zeit an Panikattacken gelitten, war also selbst Betroffener. Diese Ausführungen beziehen sich auf meine eigenen Erfahrungen mit dieser psychischen Erkrankung. Ich möchte darauf hinweisen, dass ich keine medizinische oder psychologische Ausbildung habe.

Dennoch bin ich davon überzeugt, dass Ihnen diese Inhalte dabei helfen können, einen Weg aus den Panikattacken zu finden.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg damit.

Ihr

Sebastian D. Kraemer

Vorwort

Zunächst einmal möchte ich Ihnen mitteilen, dass es auf Dauer am Effektivsten ist, wenn man Panikattacken zulässt, anstatt diese zu bekämpfen.

Stehen Sie diese Panikattacken durch, beobachten Sie, was dabei mit Ihnen passiert. Führen Sie sich vor Augen, dass Ihnen dabei nichts Schlimmes passiert. Natürlich machen Panikattacken Angst, Panikattacken sind im Grunde die pure Angst. Letztlich ist diese Furcht jedoch unbegründet.

Je öfter Sie diese Panikattacken durchstehen, statt sich abzulenken, diese kommen lassen und vielleicht sogar freundlich begrüßen, desto eher verlieren Sie diese enorme Angst davor. Denn letztendlich wird Ihnen nichts passieren.

Panikattacken haben vollkommen unterschiedliche Ausprägungen. Während die einen nur in bestimmten Situationen eine Panikattacke bekommen, kann diese bei anderen Menschen in nahezu jeder Situation auftreten.

So leiden manche Menschen unter spezifischen Phobien, haben beispielsweise Angst vor Spinnen, Hunden oder anderen Tieren, leiden unter Klaustrophobie (umgangssprachlich: Platzangst), haben Angst vorm Fliegen oder Angst vor Wasser.

Daneben gibt es natürlich noch unzählige andere Phobien, die weniger verbreitet sind, wie die Angst vor Clowns oder die Furcht vor Bällen.

Bei diesen spezifischen Phobien zeigt sich die so genannte Konfrontationstherapie als enorm wirksam. Dabei stellt sich der Patient seinen

Ängsten, wird mit diesen konfrontiert und verliert letztlich diese panische Angst davor. Oftmals muss ein Therapeut den Betroffenen jedoch erst einmal in die Lage versetzen, sich dazu zu überwinden.

Für Außenstehende nur schwer nachvollziehbar, haben diese Phobiker einfach panische Angst vor im Grunde ungefährlichen Dingen.

Bei einer Panikstörung treten diese Panikattacken nicht so spezifisch auf. Auch wenn es Situationen gibt, in denen Panikattacken häufiger auftreten, als in anderen, können Panikattacken im Grunde immer und überall auftauchen.

Kennzeichnend ist hierbei auch die sogenannte Angst vor der Angst (auch als Erwartungsangst bekannt). Das bedeutet, dass der Betroffene Angst davor hat, dass eine Panikattacke auftritt. Allein diese Angst löst diese Panikattacke dann aus. Eine sich selbsterfüllende Prophezeiung also.

Da die Panikattacke dann tatsächlich kommt, fühlt sich der Betroffene in seinen Befürchtungen bestätigt. Nachvollziehbarerweise nimmt die Angst vor der Angst damit weiter zu.

Wenn man sich das bewusst macht, ist es ja ganz einfach, einen Weg aus der Panikstörung zu finden: Einfach keine Angst vor Panikattacken haben, da diese Angst der Auslöser ist. Das könnte man zunächst zumindest vermuten.

So einfach ist es leider nicht. Es kann ein wenig helfen, wenn man darüber Bescheid weiß. Ich kenne allerdings niemanden, dem allein dieses Wissen dabei geholfen hat, seine Panikattacken loszuwerden.

Was machen diejenigen, die unter spezifischen Phobien leiden? Sie vermeiden die Situationen vor denen Sie Angst haben, gehen Hunden oder Spinnen aus dem Weg, vermeiden enge Räume, gehen nicht schwimmen oder verzichten aufs Fliegen.

Viele dieser Menschen können mit dieser Vermeidungsstrategie ganz gut leben, sind sie doch eher begrenzt eingeschränkt.

Was ist mit Menschen, die eine Panikstörung aufweisen? Die meisten neigen ebenfalls dazu, Angst machende Situationen zu vermeiden. Da diese aber so zahlreich sind und sich oftmals auf immer mehr Bereiche ausweiten, kommt es nicht selten vor, dass sich die Betroffenen überhaupt nicht mehr aus dem Haus trauen.

Sie schränken sich immer weiter ein und können irgendwann kein normales Leben mehr führen. Um das zu verhindern bzw. den Bereich, in dem sich die Betroffenen bewegen, wieder zu vergrößern, macht es Sinn, möglichst nichts zu vermeiden. Auch hier sollte man sich seiner Angst stellen. Je nachdem, wie ausgeprägt die Panikstörung bereits ist, sind die Betroffenen auf fremde Hilfe angewiesen. Eine Therapie ist oftmals unumgänglich.

Ich habe selbst viele Jahre an einer solchen Panikstörung gelitten und weiß, wie kraftraubend es ist, sich seinen Ängsten zu stellen, nach Möglichkeit nichts zu vermeiden und Panikattacken immer und immer wieder durchzustehen.

Es ist deshalb in Ordnung, wenn man hin und wieder versucht, einen Weg zu finden, um die Panikattacke so schnell wie möglich hinter sich zu bringen. Manchmal fehlt einem einfach die Kraft. Hinzu kommt, dass die Situationen

manchmal einfach so ungünstig sind, dass man die Angst noch weniger gebrauchen kann, als sonst.

In diesen Fällen eignen sich meine Tipps gegen Panikattacken, die zum Großteil auf Ablenkung beruhen. Halten Sie sich jedoch stets vor Augen, dass mein wahrer Tipp darin besteht, Panikattacken zuzulassen, durchzustehen, nichts zu vermeiden und vor allem darüber nachzudenken, was in Ihrem Leben derart so verquer läuft (mal ganz abgesehen von den Panikattacken), dass diese psychische Erkrankung überhaupt auftreten sollte.

1. Begegnen Sie Ihrer Angst mit Wut

»Angst Du kannst mich am A... lecken. Dann komm doch! Entweder Du treibst mich jetzt in die Ohnmacht, oder lässt mich nen Infarkt kriegen und zwar JETZT, oder Du lässt mich in Ruhe und verziehst Dich!«

Was habe ich manchmal geflucht! Oben genannte Worte habe ich so oder in ähnlicher Form tatsächlich förmlich hinausgeschrien, wenn sich beispielsweise beim Autofahren mal wieder eine Panikattacke ankündigte! Manchmal hatte ich echt die Schnauze voll!

Warum ich Ihnen das erzähle? Angst und Wut vertragen sich nicht besonders gut. Es handelt sich dabei um ziemlich widersprüchliche Gefühle. Es ist nahezu unmöglich, gleichzeitig wütend und ängstlich zu sein!

Zudem lassen Sie die bei einer Panikattacke bereit gestellte Energie auf diese Weise heraus. Tatsächlich ist das meiner Meinung nach einer der effektivsten Wege aus der Panikattacke.

Probieren Sie das einmal aus. Tauschen Sie Ihre Angst gegen Wut.

2. Bewegen Sie sich

Ganz egal, wodurch Angst auftritt: Das, was im Körper geschieht, ist immer gleich. Durch Angst werden Hormone ausgeschüttet, um den Körper dazu in die Lage zu versetzen, zu kämpfen oder zu fliehen.

Der englische Ausdruck »Fight oder Flight« hat sich auch hierzulande eingebürgert. Zu diesem Zweck erhöhen sich auch der Herzschlag und der Blutdruck.

Diesen Prozess haben wir aus der Steinzeit mitgenommen. Wenn man sich vorstellt, dass Angst dann auftritt, wenn man von einem Säbelzahn tiger angegriffen wird, macht das auch durchaus Sinn. Was bleibt einem anderes übrig, als zu kämpfen oder zu fliehen.

Bei einer Panikattacke in einer im Grunde ungefährlichen Situation ist diese natürliche Reaktion des Körpers jedoch eher hinderlich. Man kämpft oder flieht ja nicht. Die bereit gestellte Energie wird nicht genutzt.

Wenn es Ihnen möglich ist, nutzen Sie diese Energie, indem Sie sich bewegen. Sie befinden sich in einer Disco oder auf einer Party: Tanzen Sie! Sie gehen gerade spazieren: Laufen Sie! Sie befinden sich gerade auf der Arbeit: Gehen Sie auf Toilette, wenn es möglich ist und machen Sie ein paar Kniebeugen.

Dieser Tipp ist womöglich der effektivste von allen. Nutzen Sie die vom Körper bereit gestellte Energie, indem Sie sich körperlich betätigen!

3. Begrüßen Sie Ihre Angst

Dieser Tipp mag sich für Sie erst einmal seltsam anhören, ist jedoch ungemein hilfreich.

Wenn Sie merken, wie die Angst den Rücken empor kriecht, beginnen Sie mit Ihrer Angst zu sprechen. Das muss nicht zwangsweise laut passieren. Reden Sie ruhig in Gedanken mit Ihrer einsetzenden Panik.

Begrüßen Sie Ihre Angst, wie einen alten Bekannten: »Hallo Angst. Da bist Du ja wieder. Lange nicht gesehen. Schön, dass Du da bist. Gibt es einen speziellen Grund dafür, dass Du gerade jetzt vorbeischaust? Willst Du mir irgendetwas sagen?«

Ich habe lange gebraucht, bis ich dazu in der Lage war. Um ehrlich zu sein, kam mir das ziemlich bescheuert vor. Ich wollte schließlich meine Angst nicht auch noch Willkommen heißen, ich wollte sie mehr als alles andere loswerden.

Allerdings trifft es das Sprichwort: »Was man bekämpft, wird man nicht los«, ganz gut. Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Angst nicht als Gegner zu sehen, geben Sie Ihr gleichzeitig eine nur geringe Angriffsfläche.

Wenn Sie zudem auch noch danach fragen, warum die Angst gerade jetzt aufgetaucht ist, können Sie Ihre Situation analysieren, was enorm dabei helfen kann, Ihre Panikattacken langfristig loszuwerden.

Denn nicht selten ist es der Fall, dass sich Angst oder auch andere Gefühle in Form von Panikattacken kanalisieren.

Beispiel: Nehmen wir einmal an, Sie sind gerade sehr enttäuscht von Ihrem Partner. Es fällt Ihnen nicht leicht, sich das einzugestehen und erst recht nicht, sich weiter damit auseinanderzusetzen.

Eine Panikattacke tritt auf. In diesem Moment übertüncht die Panikattacke Ihr wahres Problem. Sie setzen sich nicht mehr mit der Enttäuschung auseinander.

Indem Sie sich darauf besinnen, was gerade nicht stimmt und sogar gezielt danach fragen, haben Sie die Möglichkeit, die Ursache für diese Attacke zu ergründen. So können Sie dem Gefühl der Enttäuschung den Platz geben, den es braucht und Sie werden sehen, wie schnell sich Ihre Panikattacke erledigt hat

4. Entspannen Sie sich

Wenn Sie unter einer Panikstörung oder anderen Angsterkrankung leiden, rate ich Ihnen, eine Entspannungstechnik zu erlernen.

Das hat gleich zwei entscheidende Vorteile:

1. Panikattacken treten gehäuft auf, wenn man sehr gestresst und extrem angespannt ist. Stellen Sie sich eine Spannungs-Skala von 1 bis 10 vor. Sobald diese den Wert 10 erreicht, tritt eine Panikattacke auf.

Alle Menschen, die ich kenne und unter einer psychischen Erkrankung leiden, sind extrem angespannt. Kein Wunder, wenn man dauernd Angst hat, Panikattacken einem immer wieder das Leben zur Hölle machen.

Wenn Sie nun dauerhaft einen Wert von 7 bis 9 auf dieser hypothetischen Skala haben, genügt ein kleiner Tropfen, um das Fass zum Überlaufen bringen und von Panikattacken gepeinigt zu werden.

Wenn es Ihnen gelingt, einen Weg zu finden, um diesen Wert auf der Spannungs-Skala hinunterzuschrauben, braucht es schon ein wenig mehr, bevor Sie die Angst übermannt. Deshalb wird Ihnen nahezu jeder Therapeut, dazu raten, eine Entspannungstechnik zu erlernen.

2. Wenn Sie eine Panikattacke überkommt, kann Ihnen das Anwenden einer Entspannungstechnik dabei helfen, aus dieser Situation herauszukommen.

Es gibt verschiedene Methoden der Entspannung. Letztlich müssen Sie für sich selbst herausfinden, welche Entspannungstechnik für Sie geeignet ist. Eine Übersicht über verschiedene Entspannungstechniken finden Sie auf www.entspannung.psog.de.

Ich persönlich habe mit der progressiven Muskelentspannung die besten Erfahrungen gemacht. Diese Technik ist relativ leicht zu erlernen und führt schon nach kurzer Zeit zu einer wahrnehmbaren Entspannung. Die progressive Muskelentspannung beruht auf dem Prinzip der wechselnden An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen.

Zudem können Sie diese Technik ziemlich unauffällig in verschiedenen Situationen anwenden. Bei Yoga beispielsweise ist das nicht so einfach möglich. Es könnte auf Außenstehende schon befremdlich wirken, wenn Sie in einer überfüllten U-Bahn plötzlich den Sonnengruß ausführen.

Erfahren Sie mehr über die progressive Muskelentspannung unter www.entspannung.psog.de/progressive-muskelentspannung.

5. Hören Sie Musik, summen Sie, singen Sie

Wenn es Ihnen möglich ist, können Sie Musik hören, die Sie entspannt und ablenkend wirkt.

Da dies nicht immer möglich ist, können Sie stattdessen auch leise ein Lied vor sich hinsummen oder in Gedanken mitsingen.

Auf diese Weise lenken Sie sich ab und konzentrieren sich auf eine andere Tätigkeit.

6. Notfalltropfen

Notfall- oder Rescuetropfen sind eine Mischung aus verschiedenen Bachblüten.

Wie man dem Namen bereits entnehmen kann, sind diese Tropfen für Notfälle gedacht. Sie sollten diese deshalb nicht ständig einnehmen. Wenn es mit der Angst allerdings einmal wieder extrem schlimm ist, können Sie sich mit diesen Tropfen behelfen, da diese beruhigend wirken.

Wer hinter Bachblüten lediglich einen Placebo-Effekt vermutet, dem lasse gesagt sein, dass dieser Effekt einer der nützlichsten überhaupt ist. Wenn Sie davon ausgehen, dass die Tropfen wirken, dann wirken sie auch.

Notfalltropfen bekommen Sie in der Apotheke und kosten kaum mehr als 5 Euro.

Oftmals entfalten die Notfalltropfen bereits ihre beruhigende Wirkung, wenn man diese nur bei sich trägt, da diese Ihnen eine gewisse Sicherheit bieten.

Probieren Sie es einmal aus.

7. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem

Eine weitere Methode, einer Panikattacke zu entgehen, besteht darin, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren. Atmen Sie zwei Sekunden lang ein und anschließend 3 Sekunden wieder aus.

Legen Sie die Hand auf Ihren Bauch und atmen Sie in Ihren Bauch hinein. Spüren Sie genau, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen zurück zieht.

Vor allem wenn man hyperventiliert, eignet sich diese Technik, da Sie aufgrund des längeren Ausatmens dafür sorgen, den Sauerstoffüberschuss in Ihrer Lunge zu reduzieren.

Nachwort

Ich hoffe, dass Ihnen diese Tipps dabei helfen, Ihre Panikattacken nach und nach in den Griff zu bekommen.

Letztlich gibt es keine Patentlösung gegen psychische Erkrankungen. Wir alle sind zu unterschiedlich, jeder Krankheitsverlauf einzigartig.

Psychologie ist keine Naturwissenschaft und so existiert leider keine allgemeingültige Formel.

So bin ich davon überzeugt, dass letztlich jeder seinen eigenen Weg finden muss, um wieder gesund zu werden. Eine Therapie kann Ihnen dabei helfen, Ihren Weg zu finden. Gehen müssen Sie diesen jedoch allein.

Ich habe meinen Weg gefunden und diesen in einem Buch verarbeitet, das mittlerweile im Pazifik-Verlag erschienen ist und den Titel »**Exfreundin Angst – Wie ich die Panik in die Wüste schickte**« trägt.

Mit Hilfe dieses Buches können auch Sie Ihren eigenen Weg aus der Angst finden. Schließlich enthält »Exfreundin Angst« vielfältige Anregungen, um verschiedene Ansätze zu finden, die Ihnen genau dabei helfen.

»Exfreundin Angst« hat nicht nur zahlreiche Leser überzeugt, sondern wird auch von einer Psychologin empfohlen, die dieses Buch auf Herz und Nieren geprüft hat. Zudem hat der Chefarzt einer psychosomatischen Klinik sogar das Vorwort verfasst.

Schauen Sie es sich einmal an und nutzen Sie die Chance, Ihren Weg aus der Angst zu finden und endlich wieder ein lebenswertes Leben führen zu können!

Hier geht's zum Buch, das Ihr Leben verändern kann: www.exfreundin-angst.de.



Herzliche Grüße.

Sebastian D. Kraemer