

Erste Hilfe bei Angst und Panikattacken

**7 leicht anwendbare
Sofortmaßnahmen**



Mehr über den Autor Sebastian D. Kraemer 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.

Dieses E-Book gebe ich kostenlos ab. Falls Du dieses E-Book kostenpflichtig erworben hast, setze mich bitte unter info@psog.de davon in Kenntnis.

Diese Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen, ersetzen jedoch 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.

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

Einleitung



Mein Name ist Sebastian Kraemer und ich werde Euch in diesem kleinen Ratgeber Tipps geben, die Euch dabei helfen können, Angst und Panikattacken zu reduzieren und besser damit umzugehen.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie man sich fühlt, wenn man von Angstzuständen und Panikattacken geplagt wird. Diese wahnsinnige Angst kann man kaum in Worte fassen.

Wenn man sogar Panikattacken beim Friseur oder im Kino bekommt wie ich damals, wenn man glaubt, körperlich schwer krank zu sein, doch kein Arzt etwas findet und wenn man sich ständig sorgt und grübelt, dann ist das Leben nicht nur extrem kraftraubend - dann fühlt sich das Leben an wie die Hölle auf Erden. Wenn man das nicht selbst erlebt hat, kann man sich kaum vorstellen, was Betroffene durchmachen.

Niemand weiß besser als ich, wie sehr man leidet, wenn man eine Angststörung hat. Und ich weiß aber auch, dass man eine Angststörung überwinden kann. Ich habe nämlich nicht nur selbst Angstzustände und Panikattacken hinter mir gelassen - ich helfe seit etwa 6 Jahren anderen Betroffenen sehr erfolgreich dabei, ihre Angststörung zu überwinden. Als Coach, Autor und Blogger.

Meinen Weg aus der Angststörung beschreibe ich übrigens in meinem Buch [„Exfreundin Angst - Wie ich die Panik in die Wüste schickte.“](#)

Bereits in der dritten Auflage erschienen, haben viele tausend Leser anhand meiner Geschichte hilfreiche Anregungen für ihren Weg aus der Angststörung gewinnen können und ich würde mich freuen, wenn auch Du bald dazugehörst. Klicke hier für weitere Infos: www.psog.de/meinbuch

Und jetzt wünsche ich Dir, dass Du hier hilfreiche Tipps findest.

Euer

Sebastian D. Kraemer

Vorwort

In diesem kleinen Ratgeber geht es darum, welche Methoden kurzfristig helfen können, um aus einer Panikattacke herauszufinden bzw. die Angst im Keim zu ersticken. Manche Menschen kommen mit Methode X besser zurecht, während andere mit Methode Y die Angst oftmals ganz gut in den Griff bekommen. Doch auch, wenn einer der Tipps hilft - meist ist das nicht in jedem Fall so. Es gibt Tage, da funktioniert es prächtig und an anderen haben sie überhaupt keine Wirkung.

Eigentlich bin ich kein Freund von „Methoden“, da ich der Überzeugung bin, dass der Weg aus der Angststörung nicht allein über irgendwelche Methoden führt. In der Regel sind mehrere Faktoren für das Auftreten einer Angststörung verantwortlich und es gilt an diesen Faktoren zu arbeiten, um die Angststörung zu überwinden. Und ich habe zahlreiche Faktoren ausfindig gemacht, die viele Menschen mit einer Angststörung gemeinsam haben, wobei wohl niemand alle diese Faktoren in sich vereint.

Diese Faktoren haben auf den ersten Blick oft überhaupt nichts mit der Angststörung zu tun. So können zum Beispiel „persönliche Einstellungen“ wie Pessimismus oder Perfektionismus psychische Erkrankungen wie eine Angststörung begünstigen.

Und wenn man nicht an diesen Faktoren arbeitet, so ist es nahezu unmöglich, eine Angststörung hinter sich zu lassen. Dabei reichen irgendwelche schnellen Methoden nicht aus. Wenn Du Näheres zu diesem Thema wissen möchtest, so melde Dich gerne zu meinem Online-Seminar an: www.psog.de/webinar

Wenn Du merkst, dass die Angst von Dir Besitz ergreift, dann ist es sinnvoll, die Angst einfach kommen zu lassen. Lasse sie zu, statt dagegen anzukämpfen.

Wenn Dir das gelingt, kannst Du die Angst bestenfalls im Keim ersticken. So auf die Angst zu reagieren, ist aber auch verdammt schwierig. Schließlich sind

Angstzustände und Panikattacken die Hölle. Ich hatte selbst nach hunderten Panikattacken mitunter noch Todesangst und dieser Angst gelassen entgegen zu sehen, ist alles andere als leicht.

Doch an manchen Tagen ist mir das gelungen und es ist es wert, das zu versuchen, da Du Dich auf diese Weise mit Deiner Angst besser kennenlernst. Und das ist hilfreich, um zumindest ein bisschen die Angst vor der Angst zu verlieren und Dich in Situationen zu begeben, vor denen Du Dich fürchtest.

Lasse die Angst zu. Beobachte, was dabei mit Dir passiert. Es kann helfen, wenn Du Dir vor Augen führst, dass es „nur“ Angst ist, die Du auch dieses Mal unbeschadet überstehen wirst, wie schon Dutzende Male zuvor. Denn letztendlich wird Dir nichts passieren.

Die Angst zuzulassen ist bezogen auf die Angst selbst die beste Lösung, doch nicht immer wird Dir das gelingen. Und manchmal entstehen Panikattacken in Situationen, in denen man sie überhaupt nicht gebrauchen kann, wobei Angstzustände irgendwie immer ungelegen kommen. Doch in den extrem ungünstigen Situationen, kann es sinnvoll sein, sich bestimmter Methoden zu bedienen. Und darum geht es in diesem kleinen E-Book: um Methoden, die Dir schneller aus der Angst helfen bzw. die aufkommende Angst ganz zu Beginn unterbrechen.

Ich selbst habe damals so gut wie nichts vermieden. Mir war von Anfang an bewusst, dass ich mich ansonsten irgendwann vielleicht gar nicht mehr aus dem Haus getraut hätte. Immer und immer wieder habe ich mich meinen Ängsten gestellt, doch es gab auch Tage, da fehlte mir einfach die Kraft. Auch wenn „Ablenkung“ im Allgemeinen vielleicht nicht die beste Lösung ist, so halte ich es für in Ordnung, wenn man hin und wieder versucht, einen Weg zu finden, um die Panikattacke so schnell wie möglich hinter sich zu bringen.

In diesen Fällen eignen sich meine Tipps gegen Panikattacken, die zum Großteil auf Ablenkung beruhen. Haltet Dir aber bitte stets vor Augen, dass mein wahrer Tipp darin besteht, Panikattacken zuzulassen, durchzustehen, nichts zu vermeiden und vor allem darüber nachzudenken, was in Deinem Leben derart so falsch läuft (mal ganz abgesehen von den Panikattacken) bzw. welche Faktoren bei Dir mit dafür verantwortlich sein können, dass diese psychische Erkrankung überhaupt auftritt.

1. Begegne Deiner 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 Dir 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 lässt Du die bei einer Panikattacke bereit gestellte Energie heraus, wenn Du wütend schreist. Zugegeben: Nicht in jeder Situation ist es möglich, wie ein Wilder herumzubrüllen. Doch wenn es machbar ist, dann schrei ruhig und werde auf diese Weise einen Teil der Energie los.

Zusätzlich kannst Du mehr fordern. »Ist das alles, was Du zu bieten hast? Mehr hast Du nicht drauf? Komm schon Angst, ich zähle jetzt bis 10 und wenn Du es bis dahin nicht schaffst, mich umzuhauen, dann verzieh Dich!«

Tausche Deine Angst gegen Wut und fordere mehr.

2. Beweg Dich

Ganz egal, was die Ursache der Angst ist: 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 der Herzschlag und der Blutdruck, die Pupillen weiten sich, die Nerven und die Muskeln Deines Körpers sind angespannt.

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.

Eine Möglichkeit ist es, die Angst wütend anzubrüllen. Eine andere Option ist es, die Energie abzubauen, indem Du Dich bewegst.

Du befindest Dich in einer Disco oder auf einer Party: Tanze, Du gehst spazieren: Laufe. Du bist auf der Arbeit: Verschwinde auf Toilette und mache ein paar Kniebeugen.

Nutze die vom Körper bereit gestellte Energie, indem Du Dich körperlich betätigst.

3. Heiße die Angst willkommen

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

Wenn Du bemerkst, wie die Angst den Rücken empor kriecht, beginne mit Deiner Angst zu sprechen. Das muss nicht zwangsweise laut passieren. Sprich ruhig in Gedanken mit Deiner einsetzenden Panik.

Begrüße Deine 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 zunächst 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 Dir gelingt, Deine Angst nicht als Gegner zu sehen, gibst Du ihr gleichzeitig eine geringe Angriffsfläche.

Wenn Du zudem auch noch danach fragst, warum die Angst *gerade jetzt* aufgetaucht ist, kannst Du Deine Situation analysieren, was auch dabei helfen kann, Deine 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, Du bist gerade sehr enttäuscht von Deinem Partner. Es fällt Dir nicht leicht, Dir das einzugestehen und willst Dich nicht weiter damit auseinandersetzen.

Eine Panikattacke tritt auf. In diesem Moment übertrücht die Panikattacke Dein wahres Problem. Du setzt Dich nicht mehr mit der Enttäuschung auseinander. Indem Du Dich darauf besinnst, was gerade nicht stimmt und sogar gezielt danach fragst, was los ist, hast Du die Möglichkeit, die Ursache für diese Attacke zu ergründen.

In meinem Buch „[Exfreundin Angst](#)“ beschreibe ich eine Situation, in der es mir gelingt, die Angst als Hinweisgeber zu betrachten, dass ich mich mit mir und meinen wahren Gefühlen befassen sollte. Denn nicht selten ist die Angst gewünschte Ablenkung. In diesem von mir im Buch beschriebenen Fall ging es um das Gefühl der Machtlosigkeit und der Verzweiflung, weil ich trotz Fortschritten befürchtete, dass ich auf meinem Weg aus der Angststörung nicht weiterkomme. Als ich das erkannte und dem unangenehmen Gefühl der Machtlosigkeit Raum gab, verlor die Angst ihre Daseinsberechtigung und war verschwunden.

Denn auch wenn wir in den bisherigen Tipps so tun, als wäre die Angst irgendetwas Äußeres, so ist sie in Wahrheit ein Teil von Dir, der Dir nichts Böses will.

4. Entspann Dich

Wenn Du an einer Angsterkrankung leidest, rate ich Dir dringend, eine Entspannungstechnik zu erlernen.

Das ist aus folgenden Gründen ratsam:

1. Panikattacken treten gehäuft auf, wenn man sehr gestresst und extrem angespannt ist. Stelle Dir 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 oftmals extrem angespannt. Kein Wunder, wenn man dauernd Angst hat und Panikattacken einem immer wieder das Leben zur Hölle machen. Wie soll man da entspannt sein?

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

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

2. Wenn Dich eine Panikattacke überkommt, kann Dir das Anwenden einer Entspannungstechnik außerdem dabei helfen, aus dieser Situation herauszukommen. Das gilt vor allem für den Beginn einer Panikattacke, also dann, wenn Du merkst, dass sich diese anbahnt.

Es gibt verschiedene Methoden der Entspannung. Letztlich musst Du für sich selbst herausfinden, welche Entspannungstechnik für Dich geeignet ist.

Ich persönlich habe mit der progressiven Muskelentspannung die besten Erfahrungen gemacht, wenn man an einer Angststörung leidet. 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 kannst Du diese Technik ziemlich unauffällig in verschiedenen Situationen anwenden. Bei Yoga beispielsweise ist das nicht so einfach möglich. Es könnte auf Außenstehende schließlich befremdlich wirken, wenn Du in einer überfüllten U-Bahn plötzlich den Sonnengruß ausführst.

Manche kommen mit Meditation oder Autogenem Training hingegen besser zurecht. Ich halte die Meditation zwar der progressiven Muskelentspannung für überlegen, weise jedoch darauf hin, dass diese Entspannungstechnik erfahrungsgemäß nicht nur schwerer zu erlernen ist - bei Menschen mit einer Angststörung kann dieses „Nichtstun“ anfangs unangenehm sein und sogar Angst auslösen. Das sollte Dich aber nicht davon abhalten, auch damit zu experimentieren. Die App „7mind“ mit ihren 7-Minuten-Meditationen kann den Start erleichtern.

Für welche Technik Du Dich auch immer entscheidest: Wichtig ist, dass Du nicht gleich die Flinte ins Korn wirfst, wenn sich das Projekt „Entspannung“ anfangs schwierig gestaltet. Auch Entspannung will gelernt sein.

5. Höre Musik, summe oder singe

Wenn es Dir möglich ist, kannst Du Musik hören, die Dich entspannt und ablenkend wirkt. Ich habe beispielsweise beim Fliegen immer einen iPod mit schöner, entspannender Musik dabei gehabt. Mittlerweile erfüllt die Funktion des mp3-Players meist unser Handy, das wir ohnehin immer dabei haben. Eine „Anti-Angst-Playlist“ kann in solchen Situationen extrem nützlich sein.

Wenn es nicht möglich ist, Dir Kopfhörer in die Ohren zu stecken, kann Du stattdessen auch leise ein Lied vor Dich hin summen oder in Gedanken mitsingen.

Forscher haben übrigens ein Lied komponiert, das laut Studie Stress bis zu 65% abbaut. Dieses gibt es inzwischen nicht nur bei Youtube, sondern auch bei Spotify und anderen Musikstreaming-Diensten. [Mehr dazu erfährst Du hier](#).

6. Notfalltropfen

Notfall- oder Rescuetropfen sind eine Mischung aus verschiedenen Bachblüten.

Wie man dem Namen bereits entnehmen kann, sind diese Tropfen für Notfälle gedacht. Du solltest diese deshalb nicht ständig einnehmen. Wenn es mit der Angst allerdings einmal wieder extrem schlimm ist, können diese Tropfen eventuell ein wenig helfen.

Ich muss gestehen, dass ich die Wirkung von Bachblüten persönlich ein wenig anzweifle. Ich hatte dennoch diese Notfalltropfen in manchen Situationen dabei (zum Beispiel auf einem Flug nach Kanada) und auch wenn ich diese nie genommen habe, gaben sie mir eine gewisse Sicherheit. Schließlich hätte ich im Notfall zumindest irgendetwas gehabt.

Und selbst, wenn es sich bei der Wirkung von diesen Tropfen letztlich um einen Placebo-Effekt handeln sollte, so ist dieser Effekt ziemlich nützlich. Wenn Du davon ausgehst, dass die Tropfen wirken, dann wirken sie auch. Punkt.

Notfalltropfen bekommst Du in der Apotheke für etwa 8 Euro.

7. Konzentriere Dich auf Deinen Atem

Eine weitere Methode, einer Panikattacke zu entgehen, besteht darin, Dich auf Deinen Atem zu konzentrieren. Auch bei der Meditation bedient man sich übrigens diesem „Trick“.

Atme 3 Sekunden lang ein und anschließend 5 Sekunden wieder aus.

Lege dabei Deine Hand auf Deinen Bauch und atme in Deine Hand hinein. Spüre genau, wie sich Dein Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen zurück zieht.

Vor allem wenn man hyperventiliert, eignet sich diese Technik, da Du aufgrund des längeren Ausatmens dafür sorgst, den Sauerstoffüberschuss in Deiner Lunge zu reduzieren.

Zusätzlich kannst Du Dich auf den Boden unter Deinen Füßen konzentrieren. Es vermittelt Dir ein Gefühl der Sicherheit, wenn Du Deinen Stand spürst.

Alternativ kannst Du auch auf einem Bein balancieren. Um nicht das Gleichgewicht zu verlieren, musst Du Dich konzentrieren, was ebenfalls helfen kann, eine Panikattacke im Keim zu ersticken.

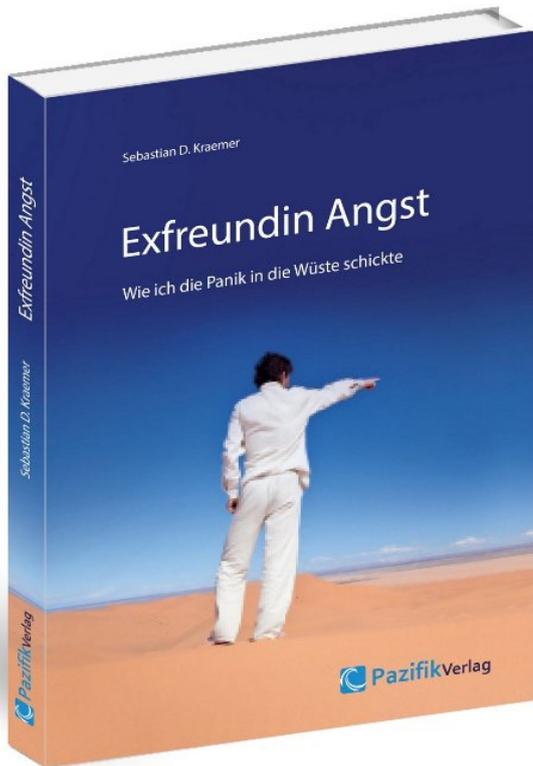
Nachwort

Ich hoffe, dass Dir diese Tipps dabei helfen, schneller aus der Angst heraus zu kommen. Finde heraus, was Dir hilft, indem Du diese Tipps ausprobierst. Es kann gut sein, dass Du mit einer dieser Methoden manchmal Erfolg hast und diese an anderen Tagen überhaupt nicht funktioniert.

Am Wirkungsvollsten sind diese Methoden übrigens, wenn Du diese anwendest, sobald Du merkst, dass sich eine Panikattacke ankündigt. Ist die Panik erst einmal in vollem Ausmaß da, ist das Ganze schwieriger. Doch auch dann wirst Du diese überstehen. Selbst wenn Du Dich der Situation nicht entziehst, ebbt sie irgendwann ab. Auch Angst hat eine Grenze.

Ich weiß selbst, dass das Leben mit einer Angststörung extrem kraftraubend sein kann und man manchmal der Verzweiflung nahe ist. Ich möchte Dir jedoch Mut machen und Hoffnung geben. Ich habe selbst eine Angststörung überwunden und habe hunderte Male miterleben dürfen, dass auch andere Betroffene wieder genesen sind, teilweise sogar nach jahrzehntelanger Angsterkrankung.

Wie bereits erwähnt, habe ich meinen Weg aus der Angststörung in meinem Buch [»Exfreundin Angst – Wie ich die Panik in die Wüste schickte«](#) niedergeschrieben. Obwohl es sich um einen Erfahrungsbericht und keinen Ratgeber handelt (vielleicht auch gerade deshalb), haben unzählige Leser hier vielfältige Anregungen für ihren eigenen Weg gefunden. Denn trotz zahlreicher Gemeinsamkeiten sieht der Weg aus der Angststörung dann doch bei jedem ein bisschen anders aus.



Es würde mich ungemein freuen, wenn auch Du mein Buch liest und wäre dankbar über eine anschließende Rückmeldung, die Du mir liebend gern an sebastian@psog.de schicken kannst. Auch wenn es bei der Flut an E-Mails ein paar Tage dauern kann - Ich antworte garantiert.

[Mehr zum Buch, das selbst von Psychologen empfohlen wird und für das sogar der Chefarzt einer psychosomatischen Klinik das Vorwort verfasst hat, erfährst Du hier.](#)

Ansonsten danke ich Dir schon einmal an dieser Stelle für das Lesen dieses kleinen E-Books und hoffe, dass Du etwas für Dich mitnehmen kannst.

Für Lob und Kritik schreibe mir einfach eine E-Mail an sebastian@psog.de

Ich danke Dir und wünsche Dir einen fantastischen Tag.

Lieben Gruß.

Sebastian Kraemer