

ÜBUNG BEI STARKER PANIKREAKTION (AKUT, 1–4 MINUTEN)

„STOP – ICH BIN HIER“

Eine Übung bei starker Panik kann dabei helfen, all die Dinge zu identifizieren, die helfen, ruhig zu werden

MEIN ZIEL

Ruhe bewahren und nicht die Fassung verlieren

ANZEICHEN

Zittern, Weinen, Rückzug, „Ich kann nicht“, Erstarren

SCHRITT

①

ORIENTIERUNG (SOFORT)

Nenne 5 Dinge, die du siehst.
Nenne 4 Dinge, die du hörst.
Nenne 3 Dinge, die du riechst.
Nenne 2 Dinge, die du schmeckst.
Nenne, was du fühlst.

WEITER MIT:

DRÜCK DEINE FÜSSE GANZ FEST IN DEN BODEN

ZIEL:

👉 AUS DEM ANGSTFILM ZURÜCK INS JETZT

SCHRITT

②

KÖRPER-RESET

Beide Hände fest zusammen pressen (5 Sekunden)
Dann loslassen
3× wiederholen
Ruhig mitzählen

SCHRITT

③

ENTLASTUNGSSATZ (EXTREM WICHTIG!)

Du darfst aufhören.
Angst ist kein Fehler.
Dein Körper lernt gerade.

👉 Paradox, aber wirksam:
Erlaubnis reduziert Panik schneller als Zureden.

 MINI-SYSTEMISCHE STÄRKUNG (30 SEKUNDEN)

**„ICH HABE HILFE“
„ICH GEHE IN MEINEM TEMPO“**

OPTIONAL:

kurze Berührung auf das Herz - Bauch oder Schmetterlingsgriff

 WICHTIGE PSYCHOLOGISCHE HINWEISE - FÜR HELFER

Keine Diskussion während der Panik

Kein Erklären, kein Überzeugen

Körper zuerst, Worte später

JEDE ÜBERSTANDENE SITUATION IST EIN TRAINING FÜR DAS NERVENSYSTEM.