



Notfallset

FÜR AKUTE STRESS- ODER
ANGSTSITUATIONEN

IULI BANU

WWW.IULIBANUCOACHING.DE

SOFORTHILFE-ÜBUNGEN ZUR BERUHIGUNG UND SELBSTHILFE

Absicht

Stress und Angst sind unvermeidliche Begleiter des Lebens. Sie können durch verschiedene Auslöser wie Arbeit, Familie, Beziehungen oder gesundheitliche Probleme entstehen. Manchmal fühlen wir uns von der intensiven Angst überwältigt oder können den Stress nicht mehr kontrollieren. In solchen Momenten ist es wichtig, effektive und einfache Techniken zur Hand zu haben, um schnell und nachhaltig aus diesem Zustand herauszufinden. In diesem Ebook findest du praktische „Notfallsets“ – Übungen, die du jederzeit anwenden kannst, um deine innere Balance wiederherzustellen und den Stress abzubauen.

STEP 1

Atemübung

4-7-8 Atemzyklus

Ein sehr einfacher und effektiver Weg, um sofort wieder ruhig zu werden, ist die bewusste Kontrolle deiner Atmung. Der 4-7-8 Atemzyklus wurde von Dr. Andrew Weil entwickelt und hilft dabei, das Nervensystem zu beruhigen und die natürliche Entspannung des Körpers zu aktivieren.

Anleitung:

Setze dich bequem hin oder lege dich hin, wenn möglich.

Atme tief und ruhig durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.

Halte den Atem für 7 Sekunden an.

Atme dann langsam und vollständig durch den Mund aus, zähle dabei bis 8.

Wiederhole diese Übung für insgesamt **4-6 Atemzyklen**.

Warum es funktioniert:

Langsame, kontrollierte Atmung hilft dabei, das Nervensystem zu beruhigen und den Körper in einen Entspannungszustand zu versetzen.

Der 4-7-8 Atemzyklus wirkt wie eine sofortige Beruhigungstechnik.

STEP 2

Sofortige Entspannung

Progressive Muskelentspannung

Körperliche Anspannung ist oft die Folge von emotionalem Stress. Progressive Muskelentspannung hilft, körperliche Spannungen gezielt zu erkennen und zu lösen, wodurch der Geist ebenfalls entspannen kann.

Anleitung:

Setze dich oder lege dich bequem hin.

Beginne mit den Füßen und spanne die Muskulatur für 5 Sekunden an.

Lasse dann langsam los und entspanne den Fuß für 10 Sekunden. Achte darauf, wie sich der Unterschied anfühlt.

Arbeite dich langsam durch deinen Körper – Waden, Oberschenkel, Bauch, Hände, Arme, Schultern, Nacken und Gesicht. Spanne jeden Muskel für 5 Sekunden an und lasse ihn dann los.

Achte dabei auf die Entspannung, die du nach jeder Muskelspannung empfindest.

Warum es funktioniert:

Durch das bewusste Anspannen und Entspannen der Muskeln wird das Stressniveau im Körper reduziert, und du kannst tiefere Entspannung erleben.

STEP 3 bleib hier

5-4-3-2-1 für Achtsamkeit

5-4-3-2-1 Übung zur Achtsamkeit

Wenn du das Gefühl hast, dass du in einer Angstspirale feststeckst, ist es hilfreich, dich wieder auf die Gegenwart zu konzentrieren. Diese Übung hilft dir dabei, deine Wahrnehmung zu fokussieren und deine Gedanken von der Angst zu lösen.

Anleitung:

Schau dich ruhig um und benenne **5 Dinge, die du sehen kannst**.

Schließe deine Augen und benenne **4 Dinge, die du hören kannst**.

Achte auf **3 Dinge, die du fühlen kannst** (z.B. die Textur des Stuhls, den Boden unter deinen Füßen).

Nimm **2 Dinge wahr, die du riechen kannst** (oder stelle dir vor, was du gerne riechen würdest).

Lecke an deinen Lippen und benenne **1 Geschmack**, den du wahrnehmen kannst.

Warum es funktioniert:

Diese Übung lenkt deine Aufmerksamkeit bewusst auf die Umgebung und aktiviert deine Sinne. Sie hilft dabei, dich aus der gedanklichen Spirale zu befreien und dich wieder zu zentrieren.

Panik

5-4-3-2-1 Methode

Soforthilfe bei einer Panikattacke: Die 5-4-3-2-1 Methode

Panikattacken sind extrem belastend, können aber mit der richtigen Technik schnell gemildert werden. Diese Methode hilft dir, den Fokus zu verschieben und dich aus der akuten Angst zu befreien.

Anleitung:

Finde einen sicheren Ort: Wenn möglich, setze dich hin oder lehne dich an eine Wand, um dich zu stabilisieren.

Beginne mit der 5-4-3-2-1 Übung zur Achtsamkeit, um deinen Fokus weg von der Angst zu lenken.

Atme tief und langsam: Nutze die 4-7-8 Atemübung, um deinen Atem zu beruhigen und den Körper zu entspannen.

Sprich beruhigend mit dir selbst: Erinnere dich daran, dass Panikattacken vorübergehen und du in Sicherheit bist.

Stelle dir einen sicheren Raum vor: Visualisiere einen Ort, der dir Ruhe und Geborgenheit gibt, z.B. ein ruhiger Strand oder ein Wald.

Warum es funktioniert:

Diese Techniken helfen, das Nervensystem zu beruhigen und den Fokus von der Angst zu verlagern. Du gewinnst deine innere Kontrolle zurück und kannst die Panik schneller überwinden.

Die Übungen und Reflexionen in diesem Tagebuch ersetzen keine therapeutische oder psychologische Begleitung. Solltest du feststellen, dass bestimmte Themen dich stark belasten oder Unsicherheiten hervorrufen, zögere nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Ressourcen aktivieren

„Sicherer Raum“

Aktiviere Ressourcen, in diesem Fall, **Sicherheit! durch Imagination von deinem „Sicheren Raum“**

Wenn du dich in einem Zustand akuter Angst oder Panik befindest, ist es hilfreich, einen Ort der Ruhe und Geborgenheit vor deinem inneren Auge zu visualisieren. Der „sichere Raum“ ist ein mentaler Zufluchtsort, den du in stressigen Momenten aufsuchen kannst.

Anleitung:

Schließe die Augen und stelle dir einen Ort vor, an dem du dich vollkommen sicher und geborgen fühlst – sei es ein ruhiges Zimmer, ein Wald oder ein Strand.

Visualisiere den Raum mit allen Details: Welche Farben siehst du? Was hörst du? Welche Gerüche nimmst du wahr? Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an?

Verweile in diesem Raum, bis du dich ruhig und entspannt fühlst.

Warum es funktioniert:

Der „sichere Raum“ **bietet deinem Geist einen Ort, an dem er sich entspannen kann.** Das ist besonders hilfreich in Momenten, in denen du dich überwältigt fühlst.

Literatur

FÜR DEINE EMOTIONALE GESUNDHEIT

Hier sind einige wertvolle Buchempfehlungen, die dir helfen können, mehr über emotionale Gesundheit, Stressbewältigung und Selbstregulation zu lernen:

"Ängste verstehen und überwinden: Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien" - Doris Wolf

Ein praxisnahes Buch, das leicht verständlich erklärt, wie Angst entsteht und wie man sie bewältigen kann. Besonders hilfreich sind die Übungen und Selbsthilfetipps.

"Gelassenheit beginnt im Kopf: So entwickeln Sie einen entspannten Lebensstil" - Thomas Hohensee

Dieses Buch bietet eine gute Balance aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Übungen, um mit Angst und Stress gelassener umzugehen.

"Angst: Was hilft wirklich? Das Selbsthilfe-Buch" - Burkhard Treitinger

Ein fundiertes und umfassendes Werk, das Betroffenen dabei hilft, ihre Angst besser zu verstehen und mit ihr umzugehen.

Weiterführende Links

Weiterführende Links zu anerkannten Institutionen

Neben Literatur können Ihnen auch die folgenden Institutionen fundierte und praxisnahe Informationen zu Angststörungen bieten:

Deutsche Angst-Hilfe e.V.:

Die Website dieser Organisation bietet Betroffenen und Angehörigen Unterstützung durch Erfahrungsberichte, Selbsthilfegruppen und umfangreiche Informationen.

www.angstselbsthilfe.de

American Psychological Association (APA) – Sektion zu Angststörungen:

Die APA bietet auf ihrer Website wissenschaftlich fundierte Inhalte zu Angststörungen sowie Ressourcen zur Therapie und Forschung.

www.apa.org

S3-Leitlinie zur Behandlung von Angststörungen:

Die S3-Leitlinien gelten als Standard für die evidenzbasierte Behandlung von Angststörungen und richten sich an Fachleute sowie interessierte Laien.

www.awmf.org

abschließend

Die Übungen und Reflexionen in diesem Tagebuch ersetzen keine therapeutische oder psychologische Begleitung.

Solltest du feststellen, dass bestimmte Themen dich stark belasten oder Unsicherheiten hervorrufen, zögere nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Nutzen Sie die Ressourcen für Ihre persönliche Weiterentwicklung

Diese ausgewählten Quellen können Ihnen dabei helfen, Angststörungen besser zu verstehen und gezielt daran zu arbeiten, Ihre Lebensqualität zu verbessern. Wenn Sie darüber hinaus Unterstützung benötigen, stehe ich gerne jederzeit zur Seite.

INFO@IULIBANU.COM

WWW.IULIBANUCOACHING.DE