

50 Sofort-Hilfe-Tipps

Die dir helfen werden Panik- und Angststörungen unter Kontrolle zu bekommen



Urheberrecht:

Das Werk einschließlich aller Inhalte, wie Informationen, Strategien und Tipps ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

Haftungsausschluss:

Die Nutzung dieses E-Books und die Umsetzung der enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien erfolgen auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Schäden jeglicher Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Dieses Werk wurde sorgfältig erarbeitet und niedergeschrieben. Der Autor übernimmt jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben vom Autor übernommen werden.

Diese 50 Sofort-Hilfe-Tipps helfen dir, deine Panikattacken, Angststörungen, Panikstörungen, Angstattacken unter Kontrolle zu bekommen. Es ist für jeden etwas dabei. Unsere Experten haben hier die besten Tipps herausgefiltert, die dir dein Leben erleichtern. Wir wünschen dir alles Gute für die Zukunft ...

Dein Panikattacken und Angststörungen besiegen Team

Denke immer daran, bleibe am Ball, „DU SCHAFFST DAS“!



Dein Marcus Witscher

1.

Wer sich in eine Ecke kauert und sich „einigelt“, wird es kaum schaffen, Panikattacken zu verhindern. **Bewegung** ist wichtig und auch gar nicht so schlimm, wie es einem im ersten Moment vielleicht erscheinen mag. Der Vorteil: Man muss die eigenen vier Wände gar nicht verlassen, sondern kann sich zu Hause ganz entspannt auf und ab bewegen, ein paar **Treppen steigen** oder **Yoga** machen.

2.

Viele Patienten schwören darauf, im Anflug einer Attacke zu zählen. Erlaubt ist, was hilft, doch es gibt noch effektivere Methoden. Wie wäre es mit **Kreuzwörträtseln**, **Sudoku** oder **Stricken** und **Häkeln**? Hat man ein klares Ziel vor Augen, gelingt es einem, die Angst zu verdrängen. Auch die Langzeitwirkung solcher Projekte sollte man nicht unterschätzen. Macht sich die nächste unangenehme Situation bemerkbar, könnte es helfen, sich mit Stolz geschwellter Brust die fertigen Arbeiten wieder hervorzuholen. Diese dienen in dem Moment als Beweis dafür, dass man alles schaffen kann.

3.

Vielen Menschen fällt es schwer, sich zu offenbaren. Doch manchmal könnte es gut tun, jemanden zu drücken – oder etwas. Ja, richtig gelesen! Es klingt zwar merkwürdig, aber wenn man sich an etwas festhalten oder einen **Gegenstand drücken** kann, wird das Gehirn abgelenkt. **Stressbälle** oder **Kuscheltiere** sind die perfekte Medizin – ohne Nebenwirkungen.

4.

Schonmal etwas von **Spinning-Ringen** gehört? Diese sind bei Panikattacken sehr zu empfehlen, da sie sowohl aus einem festen Element als auch aus einem drehbaren Teil bestehen. Die Aufgabe lautet: Macht sich die Panik breit, sollte man den beweglichen Teil drehen und versuchen, die Atmung dementsprechend anzupassen. Das tiefe Ein- und Ausatmen, das einem oft nicht gelingt, wenn man es bewusst versucht, kommt hier zum Tragen und ist das A und O im Kampf gegen die fieseren Attacken.

5.

Lachen ist die beste Medizin! Diese alte Floskel hat bis heute nichts an ihrem Wahrheitsgehalt eingebüßt und findet auch in Bezug auf Angststörungen Anwendung. **Lustige Serien, Filme** oder **Comedyshows** helfen dabei, die Panikattacken wegzulachen. Wenn das alles nichts bringt, sollte man vielleicht einfach ein paar **Witze** googlen und sich voll darauf einlassen – egal wie flach der jeweilige Gag auch sein mag.

6.

Fernsehgucken mag eine ablenkende Wirkung haben, doch leider ist man häufig nicht konzentriert bei der Sache und verliert sich in seine alten Muster. Dem kann abgeholfen werden, wenn man – mit dem Partner, Freunden oder Verwandten – einen **Spiele-Abend** veranstaltet. Hierbei muss man sich konzentrieren, möchte man nicht als Verlierer ins Bett gehen. Oftmals entstehen beim gemeinsamen Spielen lustige Momente, die alle Sorgen (zumindest für einen Moment) vergessen lassen.

7.

Wichtig ist es, sich klare Ziele zu setzen. Es lohnt sich unter Umständen, sich ein **Tagebuch** anzulegen und zu planen. Oftmals trägt die Angst vor dem Unbekannten eine Mitschuld daran, dass ein Mensch Panikattacken ausgesetzt wird. Diesem Mechanismus kann man mit dem einen oder anderen Trick einen Riegel verschieben. Doch bitte nicht übertreiben: Setzt man sich zu viele Ziele, entsteht ein Druck, dem man in dieser Situation kaum gerecht werden kann. Die goldene Mitte finden, so lautet das Erfolgsrezept.

8.

Nicht selten sind Selbstzweifel die Wurzel allen Übels. Dagegen sollte man schleunigst angehen, beispielsweise indem man sich nur auf seine Vorzüge fokussiert. Schreibt man seine **Stärken** auf einen großen Zettel und hängt diesen über den **Küchentisch**, ist ein positiver Start in den Tag so gut wie garantiert. Wer unter Panikattacken leidet, braucht ganz viel Stärke. Mit Hilfe dieses kleinen Tricks, wächst man Tag für Tag ein Stückchen mehr.

9.

Putzen und Aufräumen sorgt bei vielen Menschen für schlechte Stimmung. So paradox es klingen mag: Für Angstpatienten können diese Tätigkeiten genau der richtige Weg sein, um abzuschalten. Wer den Putzlappen in die Hand nimmt und seine Wohnung auf Vordermann bringt, widmet sich voll und ganz der Aufgabe – und kann sich am Ende des Tages über tolle Ergebnisse freuen. Es ist der erste Schritt in ein „normales“ Leben!

10.

Man kann natürlich nicht jeden Tag die Wohnung putzen. Na gut, man kann schon, doch der positive Effekt würde irgendwann ins Gegenteil abdriften. Unter Angststörungen leidende Menschen brauchen eine tägliche Aufgabe mit Verantwortung, um sich ablenken zu können. **Haustiere** sind perfekt geeignet und geben einem das Gefühl, wichtig zu sein und gebraucht zu werden. Darüber hinaus hat das Zusammenleben mit **Hund, Katze oder Kaninchen** den Vorteil, dass man nicht alleine ist.

11.

Da Panikattacken häufig dafür sorgen, dass Menschen an ihre Wohnung gefesselt sind, sollte auf eine gemütliche und beruhigende **Wohnungseinrichtung** geachtet werden. Wohlfühlen lautet das Zauberwort. Ein paar Tipps gefällig? Ein schicker **Ohrensessel** wertet die eigenen vier Wände auf und gilt dank seiner hohen Lehne und seiner großen „Ohren“ als perfekter Rückzugsort. Einfach fallen lassen und den Rest der Welt im wahrsten Sinne des Wortes hinter sich lassen. Platziert man in Sichtweite zusätzlich ein **Aquarium**, wird der beruhigende Lebensansatz verstärkt. Fische als Haustiere sind doppelt sinnvoll, da man sich um diese kümmern und somit einer sinnvollen Aufgabe nachkommen muss.

12.

Wer beispielsweise unter Platzangst leidet, wird sich damit schwer tun, die eigenen vier Wände zu verlassen und Zeit außerhalb der Wohnung zu verbringen. Die Gefahr, in einen Aufzug steigen zu müssen oder auf Menschenmassen zu stoßen, ist schlichtweg zu groß. Doch es geht auch anders: Ein **Abstecher in die Natur** kann Wunder wirken. Im Wald oder am Strand fühlt man sich nicht eingegengt, die heilende Kraft der unberührten Luft tut ihr Übriges.

13.

Ein Leben mit Panikattacken ist immer ein zweischneidiges Schwert. Auf der einen Seite möchte man nicht alleine sein, auf der anderen Seite fällt es schwer, andere Menschen an sich heranzulassen. Hier kommen die **sozialen Medien** ins Spiel, die den Patienten das Gefühl geben können, „Freunde“ an der Seite zu haben. Wer bei **Facebook**, **Twitter** oder **Instagram** unterwegs ist, hält Kontakt und ist zumindest gefühlt nicht alleine. Ein guter Anfang, oder etwa nicht?

14.

Menschen, die unter Angststörungen leiden, sind logischerweise häufig sehr verkrampft. Entspannung ist alles! Doch woher nehmen und nicht stehlen, lautet hierbei die Frage. Viele Patienten setzen auf eine **Aromatherapie**, die eine beruhigende Wirkung ausübt. Man sollte sich also mit verschiedenen **Ölen und Düften** eindecken und sich auch mal ein angenehmes **Bad** gönnen. Wer es schafft, zu relaxen, macht es den Panikattacken schwerer, zum Vorschein zu kommen.

15.

Trinken, trinken, trinken! Wer diese Regel missachtet, wird über kurz oder lang ohnehin mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben. Doch vor allem in Bezug auf Angststörungen kann es sich positiv auswirken, wenn man genügend Wasser zu sich nimmt. Kopfschmerzen und schlechte Laune könnten schnell der Vergangenheit angehören. Die Grundregel lautet: Je fitter man durch den Tag kommt, umso kleiner wird die Gefahr, von einer Attacke heimgesucht zu werden.

16.

Dieser Tipp ist auf den ersten Blick leichter gesagt, als getan – allerdings kann er wahre Wunder vollbringen. Entscheidend ist, dass man möglichst **sachlich** bleibt. Es ist tatsächlich möglich, beispielsweise die Agoraphobie mit Selbsthilfe in ihre Schranken zu weisen. Was soll schon passieren, wenn einem an der Kasse der Kreislauf zusammenbricht? Schließlich gibt es dort – im Gegensatz zu eigenen Wohnung – genug Menschen, die einem helfen werden. Wer **rational denkt**, kann mit Panikattacken in der Regel besser umgehen.

17.

Der erste Schritt im Kampf gegen Panikattacken ist die Auseinandersetzung mit der **Angst vor der Angst**. Diese ist nämlich der schwierigste Part, da er in der Regel viel länger andauert als die Attacke als solche. Wer sich darüber im Klaren ist, wird unter Umständen erkennen, worin das eigentliche Problem besteht. Die **Frage nach dem „Warum“** spielt eine zentrale Rolle. Es ist also wichtig, den Kopf nicht komplett auszuschalten, sondern sich der eigenen Situation gewissenhaft anzunehmen.

18.

Häufig wird man von Panikattacken in der Nacht heimgesucht. Irgendwann kommt an einen Punkt, an dem es nicht mehr reicht, in der Dunkelheit ein Licht anzulassen. Man sollte sich in derlei Situationen nicht zu lange im Bett herum quälen, sondern selbst die **Initiative ergreifen**. Wasserkocher anmachen und **Tee kochen**, ein **heißes Bad nehmen** oder eine ruhige beziehungsweise **lustige Komödie in den DVD-Player** legen: All die gewöhnlichen Dinge des Alltags können beruhigend wirken – übrigens nicht nur in der dunklen Nacht.

19.

Wer schon einmal eine Panikattacke durchlebt hat, darf auch einen Vorteil nicht vergessen: Man weiß, dass jede Angststörung irgendwann vorüber ist und dass danach (zumindest zunächst) alles wieder gut ist. Warum also den **Spieß nicht einfach umdrehen**? Denkt man vor einer Attacke daran, **wie schön es danach sein kann**, verdrängt man unter Umständen die bösen Gedanken. Wer Angst vor der Dunkelheit hat, sollte sich auf das Frühstück am nächsten Morgen besinnen. Wer mit Platzangst zu kämpfen hat, wird diese verdrängen, wenn er an zukünftige Momente im Freien denkt.

20.

Sportler wissen am besten, wie wichtig ist, sich in schwierigen Situationen zu **pushen**, um das Blatt wieder zu wenden. Im wahrsten Sinne des Wortes ist es ratsam, seine **Faust zu ballen** und den Panikattacken den Krieg zu erklären. Niemand sollte die Angst in sich hineinfressen. Natürlich wirkt die Angststörung zunächst wie ein unbezwingbarer Gegner. Doch auch im Sport kommt es hin und wieder vor, dass der David den Goliath schlagen kann – wenn Ersterer an seine Stärken glaubt und sich in schier unmöglichen Situationen nach vorne pusht.

21.

Wenn alle Stricke reißen, dann sollte man den **Telefonhörer** in die Hand nehmen und einen guten Freund oder einen Verwandten anrufen. Es gibt kaum etwas Beruhigenderes, als einer **vertrauten Stimme** zu lauschen. Zunächst geht es auch überhaupt nicht darum, sich zu „outen“. Wenn man über alltägliche Dinge spricht, wird die Krankheit kaum auffallen. Langfristig gedacht wäre es jedoch ratsam, sich zumindest der einen oder anderen Person anzuvertrauen, damit diese mit der Situation besser umzugehen weiß.

22.

Auf keinen Fall sollte man in Lethargie verfallen, sondern im Kampf gegen die Angststörungen im wahrsten Sinne des Wortes Gummi geben. Kein Scherz! Einfach ein **Gummiband ums Handgelenk** schnallen und genau dann schnalzen, wenn die Angst aufsteigt. Sowohl psychisch als auch physisch sollte ein Effekt zu spüren sein. Dem Körper wird die kämpferische Ansage „**Bis hierhin und nicht weiter**“ gemacht, während der minimale Schmerz ein wenig für Ablenkung sorgt. So etwas bezeichnet man gemeinhin als eine Win-Win-Situation.

23.

Immer ratsam ist die so genannte **Ampelübung**, die wenig Anstrengungen und Vorbereitungen bedarf. Es geht darum, sämtliche Muskeln zwischen zehn und maximal fünfzehn Sekunden anzuspannen, um sie kurz darauf wieder zu entspannen. Auf Dauer könnte diese Übung dazu beitragen, dass die Panikattacken irgendwann vor einer roten Ampel verharren müssen, während das Leben auf Grün schaltet.

24.

Grundsätzlich ist Ablenkung bekanntlich gut, um sich gegen aufkommende Angststörungen zur Wehr zu setzen. Allerdings sollte man darauf achten, den Bogen nicht zu überspannen. Der eine oder andere Betroffene neigt dazu, die Panikattacken mit Essattacken zu bezwingen zu wollen. Dieser Plan kann nach hinten losgehen. Um eine Unterzuckerung zu vermeiden, die sich alles andere als hilfreich auswirkt, sind mehrere, **kleine Mahlzeiten** angesagt. Wer sich etwas aus leckerem Essen macht, kann sich so zudem häufiger am Tag auf einen schönen Moment freuen.

25.

Hat die Panik, die gerade in meinem Kopf umherschwirrt, einen realen Zusammenhang oder ist sie im wahrsten Sinne des Wortes nur ein Hirngespinnst? Um diese Frage zu beantworten, reicht es oft nicht aus, so rational wie möglich zu denken. Man muss es mit eigenen Augen sehen. Nahezu jeder hat heutzutage ein **Smartphone** in der Hosentasche. Man sollte es nutzen und einfach mal ein **Foto machen**. So wird man erkennen, dass alles, was sich in Wirklichkeit vor einem abspielt, weitaus harmloser ist als die Gedanken im Kopf.

26.

Wo wir schon beim Thema Smartphone sind: Um Vorkehrungen zu treffen, kann es sinnvoll sein, sich das eine oder andere **Handyspiel** herunterzuladen. Gemeint sind natürlich eher beruhigende Games. Wer in der Freizeit gerne etwas tüftelt, wird auch diesbezüglich ganz sicher die richtige App finden. Im Flugzeug beispielsweise kann man häufig Passagiere beobachten, die genau dann zum Handy (das sich hoffentlich im Flugmodus befindet) greifen, wenn es zu ruckeln beginnt oder der Flieger den Landeanflug startet. Dies kommt nicht von ungefähr: Zum einen ist das Handy immer in greifbarer Nähe, zum anderen lenkt es extrem ab.

27.

Zu den Life Hacks in Bezug auf Panikattacken gehören auch Dinge, die man besser lassen sollte. Macht sich eine Angststörung bemerkbar, geht die Hand unweigerlich zur Zigarette oder zum Kaffeeautomaten. Diese Reaktion ist durchaus menschlich und nachvollziehbar, doch letztlich auf Dauer leider auch kontraproduktiv. **Nikotin und Koffein sorgen NICHT für Entspannung**, sondern stehen eher für noch mehr Unruhe. Und diese ist genau das Letzte, was du in einer solchen Situation brauchst. Je gesünder man lebt, desto weniger angreifbar ist man.

28.

Bekanntlich trägt Schlafen enorm zum Wohlbefinden bei. Doch ein unruhiger Schlaf kann genau das Gegenteil bewirken. Dementsprechend sollte man bereits vor dem ins Bett gehen dafür sorgen, dass die Voraussetzungen für eine entspannte Nachtruhe getroffen werden. Dazu gehört, dass das Schlafzimmer vorher ordentlich gelüftet wird. Ausreichend **Sauerstoff** trägt massiv zu einem gesunden Schlaf bei und hilft dabei, dass man morgens besser aus den Federn kommt.

29.

Wichtig ist, dass man versucht, für einen geregelten Tagesablauf zu sorgen. Dies fängt damit an, dass man morgens einigermaßen **zur gleichen Zeit aufsteht**. Das mag zwar schwer fallen, wenn man die Nacht über schlecht geschlafen hat, doch die Panikattacken können dadurch minimiert werden. Hinzu kommt, dass die Träume im morgendlichen Halbschlaf zumeist weniger schön sind oder im Nachhinein eher quälende Erinnerungen wecken.

30.

Finger weg vom Spiegel! Niemand möchte sich mit einem verängstigten, gerötetem Gesicht sehen. Daher sollte man den Blick in den Spiegel auf jeden Fall meiden. Es ist nämlich davon auszugehen, dass die Panikattacke in diesem Moment noch viel größer wird.

31.

Leichte Schläge auf den Kopf erhöhen bekanntlich das Denkvermögen. **Leichte Schläge auf die Wange** hingegen rütteln einen wieder wach und holen einen in die Realität zurück. Daher ist es durchaus ratsam, sich bereits im Anflug einer Panikattacke den einen oder anderen (leichten wohlgemerkt) Klaps zu verpassen. Manchmal braucht der Geist **kleine Schock-Momente**, um sich wieder zu besinnen.

32.

Wenn alles nichts bringt, gibt es noch einen Trick, der den bösen Gedanken entgegenwirken kann: **eiskaltes Wasser!** Wer sein Gesicht damit befeuchtet, dürfte größere Chancen haben, die Panikattacke schnell hinter sich zu lassen. Tatsächlich sendet dieser Tauchreflex gewisse Signale an das Gehirn. Signale, die dem Körper sagen, dass sich dieser unbedingt bremsen sollte. Auch hier ist es so, dass ein kurzer Schockzustand entsteht, der einen wieder „zurückholt“.

33.

Der Angststörung den Kampf anzusagen, ist manchmal alles andere als einfach. Doch wie wäre es damit, die Panikattacke mal **zur Seite zu schieben** und diese mit den Worten „Verschwinde jetzt!“ oder „Lass mich in Ruhe!“ Aus dem Leben zu verbannen. Häufig ist es sinnvoll, belastende Dinge laut auszusprechen.

34.

Vorbeugen ist die halbe Miete. Eine Möglichkeit wäre, sich mit **Kochbüchern** einzudecken, um für die nächste Attacke gerüstet zu sein. Was gibt es Schöneres, als ein leckeres Gericht zu kochen oder einen Kuchen zu backen? Man schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Zum einen geht man einer ablenkenden Arbeit nach, zum anderen sorgen angenehme Düfte für ein warmes Gefühl.

35.

Wie bereits erwähnt, hat die Wohnungseinrichtung einen großen Anteil an der Gemütslage eines Menschen. Man muss nicht zwingend die Wohnung verlassen, um sich mit Accessoires einzudecken. Wie wäre es zum Beispiel mit **basteln**? Hierbei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt und die Freude über ein selbst hergestelltes Produkt überwiegt.

36.

Nur zu Hause herumsitzen und Däumchen zu drehen spielt dem Feind nur in die Karten. Wer sich eine Beschäftigung sucht, liegt klar im Vorteil. Man könnte zum Beispiel eine **Semmel-Leidenschaft** entwickeln, der man täglich nachgehen kann – vor allem immer dann, wenn die Laune gerade gen Keller geht. Es müssen ja nicht unbedingt Briefmarken sein ...

37.

Unbedingt für den Notfall **Tüten zur Seite legen!** Eigentlich geht es bei diesen Tipps darum, eine Panikattacke zu vermeiden. Das gilt hierfür zwar nicht und dennoch sollte man Vorbereitungen treffen, um das Hyperventilieren verhindern zu können.

38.

Düfte können in einer Paniksituation besonders hilfreich sein. Wer spürt, dass sich eine Angststörung bemerkbar macht, kann es helfen, wenn man zu seinem **Lieblingsparfüm** greift und daran riecht oder es sogar aufträgt. Ein guter Duft lenkt ab und lässt die Sorgen mit den schlechten Gerüchen verschwinden.

39.

„Treiben Sie Sport!“ Diesen Spruch bekommen Angstpatienten gerne von Ärzten gedrückt. Grundsätzlich ist die Aussage richtig, doch in der Umsetzung hapert es häufig. Die Wohnung verlassen ist keine Option und ansonsten sind die Möglichkeiten in den eigenen vier Wänden begrenzt. Außer man bestellt sich beispielsweise eine **Vibrationsplatte**. Dafür braucht man keinen eigenen Fitnessraum und man kann sie immer hervorholen, wenn einem danach ist. Die Schwingungen des Sportgerätes können zudem eine beruhigende Wirkung erzielen.

40.

Wer Tiere mag, aber keine eigenen hat, sollte hin und wieder seinen Mut zusammennehmen und das Haus verlassen, um in den **Zoo** oder einen **Tierpark** zu gehen. Am besten man vermeidet die Wochenenden und Stoßzeiten und schlendert gemütlich mittags von Gehege zu Gehege. Etwas Erholsameres gibt es kaum.

41.

Den meisten unter Angststörungen leidenden Menschen fällt es schwer, in den Urlaub zu fahren oder gar zu fliegen. Dennoch können malerische Landschaften oder **Palmen, Strand und Meer** für Erfüllung sorgen – selbst dann, wenn man diese nur auf **Fotos oder Videos** sieht. Wer sich das Urlaubs-Feeling nach Hause holt, bekommt ein paar Sonnenstrahlen mehr ab als andere.

42.

Jeder Mensch hat ab und an das Bedürfnis, die Vorhänge zu schließen und den Rest der Welt auszusperrern. Doch bei Panikattacken ist dies kontraproduktiv. Eine möglichst **helle Wohnung** verhindert häufig, dass sich die dunklen Gedanken ihren Weg bahnen können – frei nach dem Motto: „Lass die Sonne in dein Herz!“

43.

Bonbons sollte jeder, der unter Angststörungen leidet, im Haus haben. Der Lutsch-Effekt lenkt enorm ab und der Zucker sorgt dafür, dass man wieder klarer denken kann. Doch aufpassen: Dies ist kein Allheilmittel und darf nur in Maßen genutzt werden.

44.

Um eine neue Attacke zu vermeiden, sollte man nicht vergessen, sich hin und wieder selbst zu **belohnen** – und zwar für die lange Zeit, in der man beschwerdefrei durchs Leben gegangen ist. „**Gönn’ Dir was!**“, lautet das Stichwort.

45.

Es gibt Tage, an denen man am liebsten mit Jogginghose und in eine Decke eingehüllt auf dem Sofa liegt. Klar, alles was gut tut, ist erlaubt. Doch der Alltag sollte nicht davon bestimmt werden. Selbst wenn man die Tage zu Hause verbringt, sollte man sich nach dem Aufstehen einen Ruck geben und sich so **zurechtmachen**, als würde man ins Büro gehen.

46.

Wichtig ist ein gutes **Zeitmanagement**. Niemals in der Rush Hour Auto fahren und auch das Einkaufen sollte man sich nach Feierabend oder samstagsmittags verkneifen. Wer gut plant, hat halb gewonnen – und wird spüren, dass es die Chance gibt, ganz entspannt das Haus zu verlassen.

47.

Natürlich ist der folgende Punkt auch immer eine Kostenfrage: Dennoch ist es zu empfehlen, sich in manchen Lebenssituationen **Unterstützung** zu holen. Ein **Babysitter** oder eine **Haushaltshilfe** können die Panik verringern. Überforderung ist immer nachteilig. Zur Not muss man hin und wieder den Mut zusammennehmen und Freunde oder Bekannte bitten.

48.

Puzzeln, Kneten oder Lego-Seine stapeln: Es gibt so viele Möglichkeiten, sich abzulenken und dabei sogar tolle Projekte ins Leben zu rufen. Diese haptischen Elemente sind in der heutigen, modernen Zeit schon fast aus unserem Leben verschwunden. Warum sollte man diese nicht wieder zurückholen?

49.

Irgendwann ist es an der Zeit, in der Wohnung **auszumisten**. Wer seine alten Klamotten und Möbel aussortiert, ist in der glücklichen Situation, damit auch gleich seine Sorgen aus dem Fenster zu werfen. Um nach vorne sehen zu können, müssen alte Zöpfe abgeschnitten werden.

50.

Bei Angststörungen könnte auch eine „**Keine Panik**“-**Playlist** helfen. Wer sich die schönsten 20 oder 30 Songs zusammenstellt, bei denen man immer gute Laune bekommt, kann sowohl zur Vorbeugung als auch im Notfall darauf zurückgreifen. Der Vorteil: Es kommt ein wenig Routine rein, an der man sich festhalten und aufrichten kann.

ERÖFFENTLICHT VON:

MAWI Media

Lauchstädter Str. 19

04229 Leipzig

© 2017 MAWI Media

Alle Rechte vorbehalten.

www.agoraphobie-mit-panikattacken.de

