



Umgang mit Angst- und Panikattacken

(nach Betty Erickson/Yvonne Dolan)

Bei akuten Angst- und Panikattacken ist es manchmal hilfreich, sich auf seine Körperempfindungen, auf seine 5 Sinne zu konzentrieren.

Wenn Du kannst, gehe hinaus an die frische Luft und mache folgende Übung:

1. **Benenne 5 Dinge, die Du sehen kannst**
2. **Benenne 4 Dinge, die Du hören kannst**
3. **Benenne 3 Dinge, die Du anfassen/fühlen kannst**
4. **Benenne 2 Dinge, die Du riechen kannst**
5. **Benenne 1 Ding, das Du schmecken kannst**

Du kannst diese Übung wiederholen so oft Du willst bis es dir besser geht.
Es ist noch effektiver, wenn man die Dinge laut ausspricht.

Eine Varietät der Übung ist:

1. Nenne 5 Dinge die Du **sehen** kannst; 5 Dinge die Du **hören** kannst; 5 Dinge die Du **anfassen/fühlen** kannst; 5 Dinge die Du **riechen** kannst; 5 Dinge die Du **schmecken** kannst
2. Nenne 4 Dinge die Du **sehen** kannst; 4 Dinge die Du **hören** kannst; ...
3. Nenne 3 Dinge die Du **sehen** kannst; 3 Dinge die Du **hören** kannst; ...
2. Nenne 2 Dinge die Du **sehen** kannst; ...
1. Nenne 1 Ding das Du **sehen** kannst; ...

Bei dieser Variante der Übung spielt es keine Rolle wenn Du Gegenstände mehrfach benennst.

Diese Übung kommt aus der Traumatherapie und hat zum Ziel, Dich ins Hier und Jetzt zurück zu bringen. Es ist eine Selbstregulationsübung, respektive eine Achtsamkeitsübung.