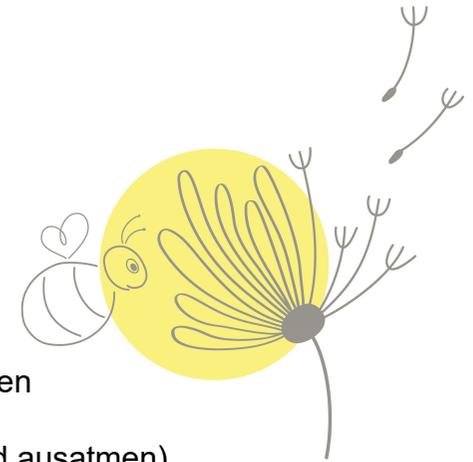


# Tipps bei Panikattacken:

Sei Dir sicher, dass Du in Sicherheit bist! Du lebst und wirst überleben!

- Fühlen / Schmerzreize (Gummiband am Handgelenk schnalzen, Igelball kneten, Muskelansätze drücken, eiskaltes Wasser trinken oder über das Gesicht laufen lassen)
- Atmen (4-7-8 – 4 Sekunden durch Nase einatmen, 7 Sekunden Luft anhalten, 8 Sekunden durch Mund ausatmen)
- Riechen (ätherische Öle riechen)
- Schmecken (etwas scharfes essen (Fishermen's Friends, Centershocks, Pfefferkörner, Chili, ...))
- Hören (laute Musik hören)
- Sehen (liegende Acht mit den Augen)
- Emotion ersetzen (bei Angst vor Menschenmengen vorstellen, dass Du ein Monster bist und alle auffrisst, bei Raumangst vorstellen, dass Du im Mutterleib bist, ...)
- Kognitiv (100 minus 7, minus 7, ... im Kopf rechnen oder 3 mal 3, mal 3, ... im Kopf rechnen)
- Bewegung (ganzen Körper schütteln, Hampelmänner, rennen)
- Halten / Umarmen lassen
- Unterstützende Person anrufen



Im Coaching lesen wir natürlich im Morphischen Feld ganz gezielt was Dir am besten hilft. Die oben genannten Punkte sind allgemein.