

Methoden zur Linderung von Angst und Panik



Strategien, mit denen Sie sich auf die Gegenwart konzentrieren, lindern beängstigende Gedanken und Gefühle. Probieren Sie diese Methoden aus und testen Sie, welche für Sie am besten geeignet ist.



Tagebuch führen

Wenn Sie Ihre Emotionen frei äußern, können Sie das, was Sie durchmachen, verarbeiten und zur Ruhe kommen. Nutzen Sie die für Sie am besten geeignete Methode, wie z. B. Stift und Papier, eine E-Mail an sich selbst, eine Sprachnotiz nur für Sie selbst oder eine andere Methode. Mit diesen Aufzeichnungen verstehen Sie Ihre Erfahrungen später besser. Sie können Reaktionen besser einschätzen und erkennen potenzielle Auslöser.



Atemübungen

Mit Atemübungen kommen Sie im Moment zur Ruhe und entspannen sich, bevor Sie schlafen oder wenn Sie einfach nur eine Pause benötigen. Es gibt zwar viele Variationen von Atemübungen, aber alle haben ein bestimmtes Zählmuster für das Anhalten der Luft und das Ausatmen.

Im Toolkit dieses Monats finden Sie zwei Anleitungsvideos zu Atemübungen:

- Bei der 4-7-8-Atemtechnik atmen Sie langsam durch die Nase ein und zählen dabei bis 4, dann halten Sie den Atem an und zählen bis 7, zum Schluss atmen Sie aus und zählen dabei bis 8.
- Die Technik Box Breathing ist eine alte Yoga-Technik und besteht aus vier Teilen. Bei jeweils 4 Zählungen atmen Sie ein, halten den Atem an, atmen aus und halten den Atem an.

Beide Techniken werden häufig verwendet, um einen schwierigen Moment zu bewältigen und sich zu beruhigen. Sie aktivieren das parasympathische Nervensystem und senken dadurch Herzfrequenz und Blutdruck. Auch die Verdauung und andere wichtige lebenserhaltende Funktionen werden unterstützt. Sie entwickeln langfristig Belastbarkeit und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden.



Formulieren Sie nicht nützliche Gedanken um

Wenn Sie sich bereits verärgert oder besorgt fühlen, können negative Gedanken dazu führen, dass Sie sich noch schlechter fühlen. Denken Sie deshalb in schwierigen Situationen an andere Möglichkeiten und Perspektiven, vor allem an positivere. Die Umformulierung funktioniert am besten, wenn Sie sich selbst Fragen stellen, wie zum Beispiel:

- Warum mache ich mir darüber Sorgen?
- Was würde ich anderen Personen, die mir wichtig sind, in dieser Situation sagen?
- Welche Argumente oder Gründe stellen diese nicht hilfreichen Gedanken in Frage?

Wenn Sie die Gedanken umformulieren, fühlen Sie sich auch ruhiger, weil es sie ablenkt und Sie den Fokus auf Selbsteinschätzung und Problemlösung verlagern. Auf diese Weise fühlen Sie sich sicherer, selbstbewusster und optimistischer.

Mit etwas Übung wird positives Denken zu einem Teil Ihres Lebens und verbessert die allgemeine geistige und emotionale Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Diese schrittweise Anleitung hilft Ihnen dabei, nicht hilfreiche Gedanken neu zu formulieren. Fragen Sie sich:

1. Warum habe ich Stress und/oder Angst? Was ist geschehen?

2. Welche Gedanken sind nicht hilfreich?

3. Wie fühle ich mich bei diesen Gedanken?

4. Welche Argumente oder Gründe habe ich für diese nicht hilfreichen Gedanken?

5. Welche Argumente oder Gründe sprechen gegen diese nicht hilfreichen Gedanken?

6. Wie kann ich auf der Grundlage der Erkenntnisse auf hilfreiche, realistische und/oder ausgewogene Art und Weise darüber nachdenken?

Atmen Sie anschließend tief durch, lassen Sie die anderen Perspektiven auf sich wirken und erlauben Sie sich einen Neuanfang.



Körperliche Bewegung

Körperliche Aktivität hilft, Stress abzubauen und entspannt und fördert Gesundheit und das Wohlbefinden langfristig. Finden Sie die für Sie am besten geeignete Aktivität, denn das Fitnessniveau, die körperlichen Fähigkeiten und Interessen jeder Person sind unterschiedlich.

Mit der körperlichen Bewegung lösen Sie auch Verspannungen und sind in der Gegenwart präsent. Sie beruhigen beängstigende Gedanken und Gefühle, selbst wenn Sie eine Panikattacke erleben.



Hilfe in Anspruch nehmen

Wenden Sie sich an eine medizinische oder eine psychiatrische Fachkraft, wenn die beängstigenden Gedanken und Gefühle Sie überwältigen. Sie helfen Ihnen, herauszufinden, was Ihren Gefühlen zugrunde liegt, und unterstützen Sie dabei, Maßnahmen zu ergreifen, um sie zu bewältigen.

Quellen

Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety." Abgerufen am 15. April 2024

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." Veröffentlicht am 16. August 2021.

Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise." Veröffentlicht am 5. September 2022.

HealthDirect, "Anxiety." Geprüft im September 2022.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress." Veröffentlicht am 21. November 2023.

Mind, "What is a panic attack?" Veröffentlicht am 2. Februar 2021.

NHS, "Anxiety, fear and panic." Geprüft am 17. Januar 2023.

NHS, "Breathing exercises for stress." Geprüft am 15. August 2022.

NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters." Abgerufen am 15. April 2024

Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety." Veröffentlicht im Dezember 2023.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

WF13433129 144065-032024