



PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

# Panikstörung

Hilfe zur Selbsthilfe mit  
Strategien, Tipps und Übungen  
für deinen Alltag

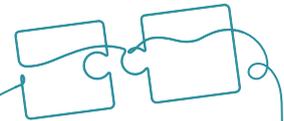


# Selbsthilfe bei Panikstörung

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich freue mich, dass du dich dafür entschieden hast, dich näher mit Selbsthilfe-Strategien zur Panikstörung näher zu befassen. Ich nehme an, dass du über die Videos zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen bist. Wenn nicht, dann hole dies bitte nach, bevor du hier startest. In den Videos findest du einen ersten Überblick über die Panikstörung. Du erfährst, wie deine Angst entsteht, wie sie sich äußert, welche Folgen sie haben kann und wie du deine Angst überwinden kannst.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen zur Panikstörung beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf Panikstörung beziehen.

**Teil II** enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist und wie du einen Rückfall vermeiden kannst.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Angst arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren. Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

*Deine Doris Wolf*



## Teil I: Panikstörung

Bestandsaufnahme .....	3
Erste Hilfe bei akuter Angst .....	6
Langfristige Strategien gegen die Angst .....	10
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße .....	26
Ausblick .....	29
Weitere Unterstützung .....	30
Informationen für Angehörige .....	31

## Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle .....	34
Die zwei Fragen für gesundes Denken .....	42
Mentales Training .....	50
Gewohnheiten verändern .....	59
Die Konfrontationstherapie .....	63
Atmung und Atemtechniken .....	72
Entspannung und Entspannungstechniken .....	81
Der Steckbrief der Angst .....	89

## Anhang

Das ABC der Gefühle .....	116
Die zwei Fragen für gesundes Denken .....	117
Protokoll Verhaltensexperiment .....	118
Gewinn-Verlust-Rechnung .....	119
Konfrontationsübung .....	120
Mein Sorgentagebuch .....	121

### Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-  
Strategien



konkrete Anleitungen  
und Übungen zur  
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine  
auf dem Weg zur  
Angstüberwindung

# Teil I: Panikstörung

## Bestandsaufnahme

Vielleicht lebst du schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst hast. Jetzt hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Prima! Die gute Nachricht: Du kannst deiner Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Die folgende Checkliste gibt dir erste Hinweise, ob du möglicherweise unter einer Panikstörung leidest. Wenn du bestimmte Situationen aus Angst vor einer Panikattacke meidest, dann sieh dir auch noch die Informationen zur Platzangst (Agoraphobie) an. Eine Checkliste kann jedoch keine fachliche Diagnose ersetzen. Beantworte die folgenden Fragen offen und ehrlich.



### **Checkliste zur Panikstörung**

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- Hattest du schon einmal einen Angstanfall und hat dich eine plötzlich auftretende und intensive Angst überfallen, die mit mindestens vier der folgenden Symptome einherging:
  - einem Gefühl, alles um dich herum sei unwirklich
  - der Angst, keine Kontrolle mehr zu haben
  - der Angst, verrückt zu werden
  - der Angst, sterben zu müssen
  - Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
  - Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot
  - Schwindel, Benommenheitsgefühlen
  - Schwitzen
  - Zittern
  - einem Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
  - dem Gefühl zu ersticken
  - Kribbeln oder Taubheitsgefühlen
  - der Angst, ohnmächtig zu werden
  - Übelkeit und Brechreiz
  - einem trockenen Mund
  - einem Schwächegefühl

- Trät dieser Angstanfall in einer Situation auf, in der objektiv keine Lebensgefahr bestand?
- Treten die Beschwerden bei dem Angstanfall plötzlich auf und verstärken sich innerhalb weniger Minuten?
- Dauert der Angstanfall mindestens einige Minuten?
- Machst du dir während des Angstanfalls Sorgen, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen, an einem Hirntumor zu leiden oder jetzt sterben zu müssen?
- Hast du seit diesem Angstanfall Sorgen, dass sich das Ganze wiederholen könnte?
- Hast du schon einmal oder mehrmals in Verbindung mit einer Panikattacke den Notarzt gerufen oder die Notfallambulanz aufgesucht?
- Beobachtest du dich intensiv, ob wieder ein Anfall kommen könnte?
- Hattest du jemals vier Angstanfälle innerhalb von vier aufeinander folgenden Wochen?



### **Checkliste zur Platzangst**

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- Hast du Angst vor einer oder mehreren der folgenden Situationen, meidest diese oder kannst sie nur mit großer Angst ertragen?
  - in Menschenansammlungen zu sein oder Schlange zu stehen
  - dich auf öffentlichen Plätzen aufzuhalten
  - bestimmte Orte oder Veranstaltungen zu besuchen (z. B. ein Kino, ein Kaufhaus, den Frisör, Arzt oder ein Restaurant)
  - das Haus zu verlassen oder außerhalb des Hauses allein zu sein
  - weite Reisen zu unternehmen bzw. in Bahn, Auto oder Flugzeug unterwegs zu sein
  - Brücken zu überqueren
- Hast du in den gefürchteten Situationen mindestens zwei der folgenden Symptome?
  - Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
  - Schweißausbrüche
  - Zittern
  - einen trockenen Mund
  - Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot
  - ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
  - Übelkeit und Brechreiz
  - Schwindel, Benommenheitsgefühle

- ein Schwächegefühl
- das Gefühl, alles um dich herum sei unwirklich
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle
- Hast du in diesen gefürchteten Situationen Angst, ...
  - keine Kontrolle mehr zu haben
  - verrückt zu werden
  - sterben zu müssen
  - ersticken zu müssen
  - ohnmächtig zu werden
  - dass etwas Peinliches passiert (Ohnmacht, Erbrechen)
  - hilflos zu sein
- Hast du bereits Angst, wenn du an die oben aufgeführten Situationen denkst?
- Suchst du immer nach einem Fluchtweg, wenn du unterwegs bist?
- Hast du den Eindruck, dass deine Vermeidung immer größer wird und du dich in immer weniger Situationen begeben kannst?
- Hast du den Eindruck, dass mit dir etwas nicht stimmt, wegen deiner Angst?
- Führt diese Angst zu deutlichen Einschränkungen im Beruf und/oder Privatleben?
- Nimmst du Medikamente, Alkohol o. ä., um dich zu beruhigen?
- Erlebst du diese Angst als sehr belastend?
- Kannst du bestimmte Situationen nur noch in Begleitung aufsuchen?
- Hast du wegen deiner körperlichen Beschwerden schon viele Ärzte aufgesucht?

*Wenn du einige der oben aufgeführten Fragen aus der Checkliste zur Panikstörung und/oder Agoraphobie mit Ja beantwortet hast, kann dies bei dir auf eine **Panikstörung** oder eine **Agoraphobie** hindeuten.*

## Erste Hilfe bei akuter Angst

Wenn du unter einer Panikstörung leidest, fühlst du dich wahrscheinlich oft von deiner Angst und den damit verbundenen körperlichen Reaktionen überwältigt. Deshalb findest du hier zuerst einige wirksame Selbsthilfe-Strategien, um mit einem drohenden Panikanfall umzugehen. Sobald du weißt, wie du einen Anfall verhindern oder im akuten Fall damit umgehen kannst, hast du schon einen wichtigen Schritt aus der Hilflosigkeit gemacht.



### **Du hast mehrere Möglichkeiten, einem drohenden Panikanfall zu begegnen:**

#### ● **Lass die Panikattacke zu.**

Panikattacken sind bei körperlich gesunden Menschen ungefährliche Ereignisse. Sie haben keine schädlichen Folgen und hören von selbst wieder auf. Auch häufig auftretende Symptome wie Herzklopfen oder Herzrasen führen nicht zu einer Schädigung des Herzens. Wenn du gründlich ärztlich durchgecheckt wurdest und körperlich gesund bist, kann dir eine Panikattacke nichts anhaben. Du bist sicher.

Lass die Panikattacke einfach zu, so unangenehm sie auch sein mag – sie geht vorüber und ist harmlos. Es handelt sich dabei um eine normale Körperreaktion. Versuche nicht, gegenzusteuern oder Sicherheitsmaßnahmen wie Beruhigungsmittel oder einen Anruf beim Arzt zu ergreifen. Laufe nicht vor der Angst weg, sondern gib ihr Zeit, von selbst zu verschwinden.

#### ● **Begegne dem Hyperventilieren mit tiefer, langsamer Atmung.**

Wenn du während eines Anfalls hyperventilierst – also hektisch ein- und ausatmest – kannst du das mit einer tiefen und langsamen Atmung in den Griff bekommen. Damit stellst du das Gleichgewicht zwischen Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Blut wieder her. Eine einfache und effektive Methode ist es, in deine hohl gehaltene Hand oder eine Plastiktüte zu atmen. Nach kurzer Zeit wird sich dein Atemrhythmus beruhigen, und du fühlst dich ruhiger.

*Die beste Strategie, die Angst vor Panikanfällen zu verlieren und ihnen vorzubeugen, ist: den Panikanfall erleben und spüren. Das ist zwar unangenehm, aber ungefährlich, und geht von allein vorüber.*

● **Lenke deine Aufmerksamkeit auf etwas Neutrales.**

Ein Panikanfall beginnt oft mit leichter Angst oder Besorgnis, wenn du körperliche Symptome wahrnimmst und als gefährlich bewertest. Diese Bewertung führt zu einer Verstärkung der Symptome und somit zu noch mehr Angst. Deine Angst baut sich langsam auf – und genau das kannst du nutzen, um den Anfall zu verhindern oder abzuschwächen: Du hast etwa 30 Sekunden Zeit, nachdem du die ersten Symptome bemerkst, um einen drohenden Panikanfall zu stoppen.

Was kannst du in dieser kurzen Zeit tun? Finde etwas Neutrales, worauf du dich konzentrieren kannst – sei es ein Objekt in deiner Umgebung, eine Aufgabe oder eine angenehme Vorstellung.

Hilfreich ist es,

- wenn du deine Aufmerksamkeit von den körperlichen Reaktionen auf etwas Neutrales oder Schönes lenkst – zum Beispiel einen interessanten Zeitungsartikel, Fußgänger, die vorbeigehen, oder Nummernschilder von Autos.
- wenn du deinen Lieblingssong laut singst.
- wenn du an einem Parfum riechst.
- wenn du eine kleine Rechenaufgabe löst.
- wenn du laut vorwärts und rückwärts zählst.
- wenn du mit jemandem telefonierst.
- wenn du dir selbst gut zureddest, etwa: „Ich bin sicher. Ich bin gesund. Alles ist in Ordnung.“

Kurzum: Alles, was dich von deinen ängstlichen Gedanken und den Körpersymptomen ablenkt, ist hilfreich. Je besser und häufiger dir das gelingt, desto mehr Selbstvertrauen wirst du gewinnen. Du wirst spüren, dass du die Kontrolle über dich zurückgewinnst – und genau das ist das Wichtigste in diesem Moment. Je mehr du die Kontrolle über deine Gedanken behältst, desto weniger gerätst du in den Teufelskreis der Angst, und desto weniger kann sich die Angst verstärken.

● **Verändere deinen Atemrhythmus.**

Mithilfe deiner Atmung kannst du dich selbst von deinen schlimmen Befürchtungen ablenken. Nutze dazu die Spontanentspannungs-Technik:

Atme etwas tiefer als gewöhnlich ein und atme in einem Zug wieder aus, ohne den Atem zwischendurch anzuhalten. Nach dem Ausatmen halte den Atem für etwa 6 bis 10 Sekunden an, indem du in Gedanken oder laut von 1001 bis 1006 (oder 1010) zählst. Du kannst selbst ausprobieren, welche Zeitspanne für dich am angenehmsten ist.

Nach dem Atemanhalten atme wieder ein, gleich wieder aus und halte den Atem erneut für 6 bis 10 Sekunden an. Wiederhole diese Atemübung, bis du merklich ruhiger und entspannter wirst.

● **Setze deine Energie in Bewegung um.**

Beweg dich! Geh im Zimmer oder dort, wo du gerade bist, schnellen Schrittes umher. Auch wenn dein erster Impuls vielleicht ist, dich zu schonen, hilft Bewegung, die Stresshormone und Muskelanspannung abzubauen, die für die Symptome verantwortlich sind. Falls dein Schwindel von niedrigem Blutdruck kommt, steigt dieser durch Bewegung, und das Schwindelgefühl lässt nach. Aktivitäten wie Tanzen, Putzen, Treppensteigen oder Seilspringen können helfen.

● **Iss Nüsse oder etwas, das du gut kauen musst.**

Kauen baut nachweislich Stress ab und hilft, Angst zu reduzieren. Auch ein Glas kaltes Wasser kann sehr beruhigend wirken, vielleicht auch eine Saftschorle.

● **Sprich zu deinen Symptomen.**

Sag etwa: „Ah, da bist du ja wieder, mein Schwindel (meine Angst). Du kannst ruhig da sein – ich weiß, dass du harmlos bist, und ich werde nicht ohnmächtig. Das ist noch nie passiert, also bin ich sicher. Du kannst mich nicht verunsichern.“

● **Beobachte deine Symptome.**

Beschreibe sie genau, als wärst du eine Reporterin oder ein Reporter: „Jetzt beschleunigt sich mein Herzschlag, mein Magen fühlt sich flau an, ich stehe etwas unsicher ... Jetzt atme ich bewusst tief in den Bauch, es wird schon besser.“

● **Nutze positive Selbstinstruktionen.**

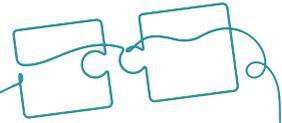
Sage dir aufbauende Sätze wie:

- „Du schaffst das.“
- „Es geht vorbei.“
- „Das hast du schon oft überstanden, und auch dieses Mal wirst du es aushalten.“

Diese Sätze kannst du auch auf ein Kärtchen schreiben, das du immer bei dir trägst.

● **Schnalze mit einem Gummiband.**

Eine weitere Ablenkung von Katastrophengedanken und Gefühlen bietet ein Gummiband um dein Handgelenk. Lass es schnappen, wenn die Angst aufkommt, um einen leichten, ablenkenden Schmerz zu spüren.

**Was du dir über Panikattacken merken solltest:**

Panikattacken sind angeborene Reaktionsmuster unseres Körpers. Sie stellen eine Kampf-Flucht-Reaktion unseres Körpers dar.

Panikattacken sind harmlos.

Eine Panikattacke führt nicht zu einem Herzinfarkt. Panikattacken müssen nicht kontrolliert werden.

Panikattacken dauern nur kurze Zeit, gewöhnlich zwischen 5 und 10 Minuten.

Panikattacken gehen von allein vorüber.

Andere Menschen nehmen die Attacke gewöhnlich nicht wahr. Nur Personen, die unmittelbar in Ihrer Nähe sind, bemerken die körperlichen Veränderungen.

Bei einer Panikattacke verlierst du nicht die Kontrolle, auch wenn du dich danach fühlst.

Durch eine Panikattacke wirst du nicht verrückt.

Ziel ist es nicht, die Panikattacken völlig zu unterbinden, sondern mit ihnen ohne Angst umzugehen.