



## COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger

# Tipps zum Umgang mit deiner Angst

## Was tun bei akuten Angst und Panikattacken?

1. Beobachte und beruhige deinen Atem.  
Atme langsam und tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.  
Die Ausatmung sollte deutlich länger sein.  
Mache das solange, bis sich deine Angst gelegt hat und dein Puls wieder normal ist.
2. Gegen Hyperventilation hilft, wenn du versuchst 10-15 sec die Luft anzuhalten.  
gelingt dir das nicht, atme in eine Papiertüte!
3. Trinke kaltes Wasser
4. Bewege dich, z.B. „Schütteln“

## Was tun, wenn die Angst immer wieder kommt?

Erkenne deine Angst als zugehörigen Bestandteil in jedem menschlichen Leben!  
Sie kann dich vor Gefahren schützen, das ist ihr Job.  
Versuche also gar nicht, sie weghaben zu wollen, das funktioniert nicht.

Wichtig ist deine Angst nicht übermächtig werden zu lassen.

### **Lass deine Angst nicht die Führung übernehmen!**

„Stell dir vor, Deine Angst darf in deinem Auto mitfahren. Aber sie darf nur auf dem Rücksitz sitzen und niemals das Auto steuern!“

### **Tue Dinge, obwohl du Angst davor hast.**

z.B. Ein Gespräch, das dir Angst macht, oder eine Bewerbung absenden, oder eine Prüfung absolvieren, eine körperliche Herausforderung, Neues wagen etc.

## Indem du durch die Angst hindurchgehst, kann sie gehen.

1. **Erkenne**, das du Angst hast
2. **Benenne**, wo und wie Du deine Angst im Körper spürst: Wie fühlt sie sich an?
3. **Verbinde** dich mit deiner Angst und lass sie da sein. Höre dir ihre Botschaft an.  
Wenn sie gerechtfertigt ist, dann folge ihr, ansonsten tue was du tun willst, trotz Angst
4. Wenn Du nach 2-3 Minuten Fühlen keine Änderung wahrnimmst, dann nimm deinen **Körper zur Hilfe**:  
Bewege dich, schüttele dich, tanze, verändere deine Haltung  
Lächle, ziehe deine Mundwinkel nach oben für mind. 2 Min.

Die hier dargestellten Vorgehenseisen/Tipps sind Inspirationen von uns, die wir selber für sehr wertvoll und gut befunden haben. Sie stellen keinen Ersatz für medizinisches Fachwissen dar. Sie ersetzen nicht die fachkundlich fundierte Diagnose, Beratung oder Therapie beim ganzheitlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Fehlerlosigkeit erhoben.

Du befolgst die Tipps eigenverantwortlich, wir übernehmen keine Verantwortung dafür!

