GesundLernZentrum
NRW

Notfall-KIT für Macher

Schnelle Entlastung bei Angst und Stress



Du musst nicht warten, bis die Anspannung von allein nachlässt: Mit diesem Notfall-KIT hilfst Du Dir selbst und gewinnst mit jeder Anwendung mehr Sicherheit in Dir selbst.

Es ist für Anspannung und Stress in Arbeitssituationen gedacht, in denen Du oft nur wenige Sekunden hast oder etwas Unauffälliges brauchst. Deshalb findest Du hier die meisten Tipps.

Ergänzend gibt es Ideen für Momente mit etwas mehr Luft, die Du Dir nicht immer, aber manchmal verschaffen kannst, und für den Umgang mit Angst und Panik.

Nicht jede Methode wirkt für jeden gleich gut. Probiere am besten vorher in Ruhe aus, was Dir hilft, bevor Du es in einer akuten Situation brauchst.

Wegweiser

1 Vor Angstsituationen Seite 3

2 Während akuter Angst Seite 4

3 Bei hoher Anspannung und Stress während der Arbeit Seite 5

4 Bei Anspannung und Stress, wenn Du alleine bist Seite 7

5 Nach der Situation Seite 8

! Wann Du Dir Unterstützung holen solltest Seite 8

1 Vor Angstsituationen

- Leichtes Lächeln
- Summen
- Von 10 bis 1 rückwärts zählen und wieder von 1 bis 10 hoch
- **Leichtes Klopfen mit zwei Fingern auf dem Brustbein** (probiere aus, welches Tempo Dir gut tut, ca. 15–20 Mal klopfen, dann Pause machen und atmen)
  → **Mehr dazu findest Du in meinem Leitfaden „Klopfanleitung leichtgemacht".**
- **Ein angenehmes Bild oder eine kurze angenehme Fantasie bereithalten** (am besten vorher festlegen, was Du Dir vorstellen möchtest, damit Du in der Situation nicht erst danach suchen musst)

Bei Panikattacken kannst Du einen Ankersatz festlegen und aufschreiben

ZUM BEISPIEL:

„Das ist unangenehm, aber nicht gefährlich. Es geht vorbei."

Panikattacken erreichen meist innerhalb von etwa 10 Minuten ihren Höhepunkt und klingen dann wieder ab.

- **Die ersten 60 Sekunden planen:** vor Präsentation, Verhandlung oder schwierigem Gespräch festlegen, was Du als Erstes tust (zum Beispiel einen Schluck Wasser trinken und den ersten Satz bewusst langsam sprechen)
- **Eine Stichwortkarte mit den ersten drei Sätzen bereithalten, damit Du unter Anspannung nicht nach Worten suchen musst**
- **Koffein vor wichtigen Terminen eher reduzieren** (es kann Anspannung verstärken; probiere aus, wie Du darauf reagierst)

2 Während akuter Angst

- **5 Dinge benennen, die Du siehst** (laut oder leise; probiere aus, was Dir besser hilft oder in der Situation machbar ist)
- **5 Dinge benennen, die Du hörst**

> **Wichtig**
>
> **Bewusst nur Hören und Sehen nutzen**
> (Riechen, Schmecken und Fühlen können ebenfalls helfen, wieder in den Moment zu kommen. Bei akuter Angst und Panik können sie die Aufmerksamkeit jedoch stärker auf Körperempfindungen lenken. Deshalb liegt hier der Fokus bewusst auf Sehen und Hören.)

- **Wenn Du 5 Dinge benannt hast, wieder von vorne beginnen** (die Zahl hilft zusätzlich, den Kopf auf etwas Neutrales zu fokussieren)
- **Von 10 bis 1 rückwärts zählen und wieder von 1 bis 10 hoch**
- **Von 100 in 7er-Schritten rückwärts rechnen** (100, 93, 86 …), wenn Zählen von 10 bis 1 zu leicht ist
- **Leise Summen** (die Vibration kann beruhigend auf Dein Nervensystem wirken)
- **Einen Gegenstand, den Du siehst, beschreiben** (Farbe, Form, Material, Größe)
- **Notfalltropfen (Bachblüten):** erhältlich in der Apotheke, mit und ohne Alkohol
- **Leichtes Klopfen mit zwei Fingern auf dem Brustbein** (probiere aus, welches Tempo Dir gut tut, ca. 15–20 Mal klopfen, dann Pause machen und atmen)
- **Den Ankersatz lesen oder innerlich wiederholen**

3 Bei hoher Anspannung und Stress während der Arbeit

30 bis 60 Sekunden Zeit

- **Leise Summen**
- **Leichtes Lächeln**
- **Atem wahrnehmen** (keine Atemübung, nichts verändern – nur kurz wahrnehmen, dass Du atmest)
- **Einen Satz aufschreiben** (was ich gerade fühle oder was mich gerade beschäftigt)
- **Scharfes Bonbon**
- **Saure Drops oder Gummies**
- **Bitterstoffe** (zum Beispiel aus der Drogerie)
- **Einen intensiven Geruch nutzen** (zum Beispiel ein reines ätherisches Öl – auf gute Qualität und Reinheit achten)
- **Wärmende oder kühlende Creme** (oft als Muskelbalsam erhältlich)
- **Stressball oder fester Igelball** (probiere aus, welche Stärke für Dich angenehm ist; für manche ist ein weicher Ball ein zu schwacher Reiz)
- **Hände kurz kräftig gegeneinanderpressen und wieder lösen**
- **Schultern fünfmal kurz kräftig hochziehen und wieder fallen lassen**
- **Einen Gegenstand bewusst ansehen und 3 bis 5 Details benennen**
- **Micro-Bullet-Journaling:** Einen Gedanken oder ein Gefühl aufschreiben
- **Das Tempo rausnehmen:** langsamer sprechen und bewusst Pausen zwischen den Sätzen lassen

2 bis 3 Minuten Zeit

- **Mini-Mandala ausmalen**
- **Aus dem Fenster schauen:** bewusst in den Himmel schauen, einen Baum oder Bewegungen draußen beobachten
- **Kurz aufstehen und ein paar Schritte gehen**
- **Arme und Schultern ausschütteln**
- **Hände unter warmes oder kühles Wasser halten**
- **Angenehmen Geruch bewusst wahrnehmen** (hochwertiges ätherisches Öl, z. B. Zitrone, Citronella, Verbene, Bergamotte)
- **Kurze angenehme Fantasie nutzen** (schon ein bis zwei Minuten können helfen; am besten das Bild vorher auswählen und nicht erst in der Situation überlegen)

5 Minuten Zeit

- **Arbeitsplatz kurz verlassen**
- **Wenn möglich kurz nach draußen gehen, den Gang oder das Treppenhaus nutzen**
- **Mandala oder einfaches Muster ausmalen**
- **Längere angenehme Fantasie oder angenehmes inneres Bild nutzen**
- **Augen schließen und ein vorbereitetes angenehmes Bild aufrufen**
- **Bewusst aus dem Fenster, in den Himmel oder auf Bäume schauen**
- **Deine Musik hören** (vorher auswählen)
- **Alles aufschreiben, was gerade im Kopf ist** (nicht sortieren, nicht lösen – nur aus dem Kopf aufs Papier)

Oder auch: **Dir eine kurze Pause erlauben** („Ich möchte das kurz sortieren – gebt mir bitte fünf Minuten“) **und den Raum wechseln**

4 Bei Anspannung und Stress, wenn Du alleine bist

- **Mit dem Rücken an die Wand lehnen und die Knie beugen, als würdest Du auf einem Stuhl sitzen**
- **Tennisball zwischen Rücken und Wand klemmen und langsam hoch und runter bewegen**
- **Türrahmen-Übung:** In einen Türrahmen stellen, Arme bei gerader Haltung nach unten strecken und mit den Außenseiten der Hände gegen den Türrahmen drücken. Einige Sekunden kräftig Druck geben, danach lösen.
- **Bewusst ein paar Schritte barfuß laufen**
- **In einen holzbefeuerten Ofen schauen**
- **In ein Aquarium schauen**
- **In den Himmel schauen und Wolkenbilder betrachten**
- **Coolpack verwenden** (nicht direkt auf empfindliche Haut legen)
- **Kühles Tuch verwenden**
- **Eiswürfel lutschen** (nur kurz und nur, wenn es angenehm ist)
- **Ein Kissen oder einen festen Gegenstand einige Sekunden kräftig drücken**
- **Arme, Hände und Schultern kräftig ausschütteln**
- **Wärmende oder kühlende Creme verwenden**
- **Kurze angenehme Fantasie nutzen**

5 Nach der Situation (10 bis 15 Minuten)

- Wasser trinken und ein paar Schritte gehen
- Wichtige Entscheidungen und heikle E-Mails möglichst erst nach einer solchen Pause treffen oder abschicken
- **Einen Satz aufschreiben:** Was war der Auslöser, was hat geholfen? So wird Dein Kit mit jedem Mal persönlicher.

Wann Du Dir Unterstützung holen solltest:

Wenn Panikattacken wiederkehren, Du bestimmte wichtige Situationen zunehmend vermeidest oder die Anspannung über mehrere Wochen anhält.

In einer akuten Krise erreichst Du die Telefonseelsorge kostenfrei und rund um die Uhr:

0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123

Dieses Notfall-KIT bietet schnelle Hilfe für akute Situationen. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Willst Du die Angst nicht nur kurzfristig regulieren, sondern Dich in aktuell angstbesetzten Situationen wieder entspannt und sicher fühlen, kann die EDxTM-Klopftechnik (auch Klopftherapie, EFT-Klopftechnik) eine sehr effektive Möglichkeit sein.

Gerade für Menschen, die keine intensiven Gespräche, keinen großen Zeitaufwand und keine anstrengenden Konfrontationen möchten, sondern einen sanften und zugleich wirkungsvollen Weg suchen.

Hier bekommst Du Dein kostenfreies Kennenlern-Gespräch:

Gespräch buchen

https://lk.essentialis.org/widget/booking/L0LNCHDIe1325l0ZcbUc

Oder QR-Code mit dem Handy scannen