carpe diem

10 Strategien gegen Angst

von Psychiaterin und Psychologin
Katharina Domschke

Lenke deine Aufmerksamkeit nach außen statt nach innen und nimm deiner Angst so den Wind aus den Segeln. Am besten gelingt das, indem du all deine Sinne beschäftigst. Diese einfachen und effektiven Techniken helfen dir dabei.

01.

5-4-3-2-1-Methode

Mach ein paar ruhige Atemzüge
und konzentriere dich bewusst zuerst
auf 5 Dinge, die du sehen kannst,
in weiterer Folge auf 4 Dinge,
die du angreifen kannst,
auf 3 Dinge, die du hören kannst,
auf 2 Dinge, die du riechen kannst,
und auf 1 Sache, die du schmecken
kannst. Beschreibe diese Dinge laut.

02.

Starker Reiz

Ein starker, körperlich unangenehmer Reiz verschafft Erleichterung.
So kannst du etwa in eine Zitronenscheibe beißen oder je einen Kieselstein in deine Schuhe stecken, die dich bei jedem Schritt irritieren und so auf eine andere Fährte „locken“. Oder: Du hältst einen Stress- oder Igelball fest in der Hand und knetest diesen.

Auch hilfreich: ein am Handgelenk befestigtes Gummiband, an dem du ziehst und das du dann wieder loslässt.

03.

Bewegung

Zittern, schaukeln, schütteln –
lass jede (spielerische) Bewegung,
die dein Körper in einer Paniksituation
machen will, zu.

Sind deine Muskeln verspannt,
hüpfe auf und ab oder balle die
Fäuste und löse sie anschließend.
Auch das Schneiden von Grimassen
oder Lachen zeigt Wirkung.

04.

Ätherisches Öl

Ätherisches Neroliöl gilt in der Aromatherapie als das SOS-Öl schlechthin. Das Blütenöl der Bitterorange mit der lieblich-blumigen Note ist äußerst komplex und genau deshalb hochwirksam. Mehr als 400 Inhaltsstoffe entfalten dort, wo gerade Bedarf besteht, ausgleichende bzw. anregende Kräfte. Einfach 2 bis 3 Tropfen auf ein Taschentuch träufeln und daran riechen.

05.

Kälte

Stelle dich vor den geöffneten Kühlschrank oder die Kühltruhe. Der unerwartete Stimulus holt dich ins Hier und Jetzt.

06.

4-7-8-Atemübung

Diese spezifische Abfolge des Atems hilft dabei, den Herzschlag zu verlangsamen, den Blutdruck zu senken und ein Gefühl von Entspannung zu fördern.

So geht’s: Atme langsam durch die Nase ein, zähle dabei bis 4. Halte den Atem an, zähle dabei bis 7. Atme kräftig durch den Mund aus, zähle dabei bis 8.

Wiederhole die Übung so lange, bis du dich etwas beruhigt hast.

07.

Lieblingsmusik

Erstelle zwei Playlists, auf die du im Ernstfall schnell zurückgreifen kannst: eine mit Liedern, zu denen du dich richtig auspowern und wild tanzen kannst, und eine mit Songs, die deine Seele streicheln und dich beruhigen.

08.

Kopfrechnen

Was ergibt 365 minus 12,
mal 2, plus 25, geteilt durch 2?

Konzentrierst du dich auf die Rechenaufgabe, aktivierst du den präfrontalen Kortex. Die Vernunft strafft die Zügel und weist die Angst in die Schranken.

09.

Akzeptanz

Akzeptiere deine Angst,
schließe Freundschaft mit ihr, wehre dich
nicht gegen sie, sondern beruhige sie,
wie ein Elternteil ein Kind beruhigt,
und beobachte geduldig,
wie sie langsam abnimmt.

10.

Telefonnummer

Halte die Telefonnummer
einer Vertrauensperson griffbereit bzw.
speichere sie als Kurzwahl im Handy.