

Akute Soforthilfe bei Panik: 5 Schritte für den Moment

Diese Schritte sind keine „Zauberformel“. Aber sie können helfen, den Moment zu strukturieren und dem Körper ein Signal zu geben: *„Ich bin gerade in Alarm – aber ich kann mich orientieren.“*

1. Orientieren (30 Sekunden):

Schau dich langsam um. Benenne: 5 Dinge, die du siehst – 4, die du spürst – 3 Geräusche – 2 Gerüche – 1 Geschmack.

2. Boden spüren:

Beide Füße fest auf den Boden. Drück die Zehen leicht in den Schuh. Spüre die Kontaktpunkte.

3. Ausatmen verlängern (sanft):

Atme ruhig ein — und etwas länger aus (z. B. 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus). Kein Zwang, kein Luft-Anhalten.

4. Benennen statt kämpfen:

Sag dir: „Das ist gerade Angst/Panik. Es fühlt sich bedrohlich an, aber es ist eine Stressreaktion.“

5. Mini-Schritt wählen:

Was wäre jetzt ein kleiner, hilfreicher Schritt? (ein Glas Wasser, ans Fenster, kurz rausgehen, jemandem schreiben)

