

PANIK erleben



PANIK ist ein herausforderndes Gefühl, das unseren ganzen Organismus in Besitz nimmt, sobald es unser System durchwandert. Trotzdem müssen wir es nicht fürchten.

WISSEN

Panik kann gegensätzliche körperliche Symptome auslösen, je nachdem, ob das Nervensystem in Kampfbereitschaft bzw. Flucht geht (der körperliche Organismus wird hochgefahren und alle Körperteile, die für diese Reaktionen benötigt werden, werden mit mehr Blut versorgt, alle anderen Systeme werden heruntergefahren) oder ob es einfriert, eine Art Totstellen (das System wird heruntergefahren, der Herzschlag verlangsamt sich).

- Körperliche Hinweise:
 - Herzrasen, Erhöhung des Pulses, starkes Klopfen
 - Schwitzen
 - Engegefühl im Hals, evtl. mit Schluckbeschwerden
 - Verstärkter oder verminderter Speichelfluss
 - Magen-Darm-Probleme, wie Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Appetitlosigkeit, vermehrtes Bedürfnis nach Zucker
 - Unruhe im Körper oder totale Apathie
 - Muskelkontraktionen wie unwillkürliches Zittern
 - Taubheitsgefühle in Fingern und Zehen
 - Muskelverkrampfungen, besonders im Nacken-Schulterbereich (führt zu Kopfschmerzen) und Kiefermuskulatur
 - Schwindel
- Mentale Hinweise:
 - Tunnelblick (man kann sich nur noch auf den angstausslösenden Reiz konzentrieren, alles andere wird nebensächlich)
 - Gedanken kreisen nur noch um den angstausslösenden Reiz und darum, wie man das Schlimme verhindern kann oder wie man die Angst wieder loswird
 - Katastrophisierende Gedanken, die immer das Schlimmste erwarten
 - Gedanken fachen die Angstreaktionen im Körper noch weiter an und halten den Angstkreislauf am Leben
- Soziale Hinweise:

ENTWEDER



- Rückzug aus einer sozialen Situation, weil viele in ihren sozialen Konditionierungen gefangen sind und bei Angst die gesamte Energie des Organismus in die Abwehr des angstauslösenden Reiz fließt, da bleibt nichts mehr übrig für soziale Konventionen

ODER

- Man sucht soziale Kontakte, da diese das autonome Nervensystem beruhigen und ihm helfen wieder in die Balance zu kommen
- Der eigene Fokus liegt jedoch bei sich selbst, wenig Kapazität sich um andere (z.B. Kinder) zu kümmern
- Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen, da die Möglichkeit, sich in andere hineinzusetzen, nur eingeschränkt möglich ist

FÜHLEN

Panik ist ein sehr einnehmendes Gefühl. Das bedeutet, dass es den gesamten Organismus übernimmt, den Körper, die Gedanken, den Umgang mit der Umwelt. Je bewusster man jedoch damit umgeht, umso kürzer wird die Panik im Körper verbleiben und weiterziehen.

Wenn man sich selbst bewusst über das Gefühl der Panik ist, kann man beobachten, wie die Panik angerollt kommt, alles übernimmt und weiterzieht. In jedem dieser Momente kann man eine Unterbrechung einfügen und sich dafür entscheiden, den Gedanken nicht zu glauben und ihnen nicht weiter zu folgen. Die Gedanken halten den Panikkreislauf am Laufen. In dem Moment, in dem man eine Unterbrechung einfügt, lassen die körperliche Symptome nach und alles beruhigt sich wieder.

Einfügen von Unterbrechungen

Dies erfordert die bewusste Entscheidung, sich nicht mehr auf die eigenen Gedanken und die körperlichen Hinweise zu konzentrieren und einen STOPP einzulegen.

- Tue etwas, um deinen Gedanken eine neue Richtung zu geben
 - Löse schwierige Denkaufgaben in Mathematik, Sudoku, Kreuzworträtsel, buchstabiere rückwärts, sage das Fliegeralphabet auf, spiele ein Wortspiel mit jemand anderem
 - Schau einen Bericht in einer Sprache, die du nicht richtig beherrscht und versuche den Bericht zu verstehen (Englisch, Französisch, Spanisch)
- Bringe deinen Körper in Bewegung, um die Hormone, die durch die Panik ausgelöst wurden, zu lösen und sie abzubauen
- Gehe hinaus in die Natur, achtsam, spüre den Wind, höre die Vögel, atme bewusst in deinen Bauch hinein



- Geh kalt duschen, je kälter desto besser, so setzt du deinen Körper auf Reset und kommst wieder in deinem Körper an
- Sobald deine Gedanken zu den körperlichen Symptomen und den Angstgedanken zurückkehren, mach es dir bewusst und lenke sie in eine andere Richtung

Danach

Wenn es vorbei ist, ist es vorbei. Du musst dich nicht belohnen, dich ärgern, denken, du hättest es irgendwie anders machen müssen. Alles war perfekt so, wie es war. DU hast es perfekt gemacht. Lass die angstausslösende Situation los, ganz wichtig! Halte nicht an der Panik fest. Es war eine weitere Erfahrung in deinem Leben, die dich ein Stück weiter gebracht hat im Regulieren deiner Emotionen. Jede Erfahrung löst ein Stückchen mehr der unterdrückten Emotionen in dir und schafft Platz für Neues. Halte nicht daran fest!

*Gefühle
Fühlen*

ZWINGE DICH ZU NICHTS!

DU ALLEIN ENTSCHEIDEST!

DU BIST DER EXPERTE/DIE EXPERTIN FÜR DEINE GEFÜHLE!

mit Johanna

