

SOS – Die Panik kommt

3 Soforthilfen, die dich in wenigen Minuten wieder ruhiger werden lassen

Wenn die Panik kommt, fühlt es sich an, als würdest du sterben.

Ich weiß, wie schrecklich sich das anfühlt.

Auch wenn es sich so anfühlt: Eine Panikattacke ist nicht gefährlich. Dein Körper befindet sich in Alarmbereitschaft – und dieser Alarm geht wieder vorbei.

Die gute Nachricht:

Es gibt Möglichkeiten, deinem Körper innerhalb weniger Minuten zu helfen.

Die drei Sofortmaßnahmen

1. Atmen

Atme, 4 Sekunden durch die Nase ein.

Halte 7 Sekunden die Luft an.

Atme 8 Sekunden durch den Mund aus.

Wiederhole es mindestens 3 - 5 mal.

2. Erdung

1. Konzentriere dich bewusst auf 5 Dinge, die du siehst. (z.B. Sofa, Bild)
2. Dann konzentriere dich auf 4 Dinge, die du fühlst. (z.B. Boden, Kissen)
3. Nun konzentriere dich auf 3 Dinge, die du hörst. (z.B. Vögel, Autos)
4. Konzentriere dich auf 2 Dinge, die du riechst. (z.B. Shampoo, Parfüm)
5. Schließlich konzentrierst du dich auf 1 Ding, das du schmeckst. (z.B. Traube)

3. Ein erster SET-Tipp

Gib einen Tropfen Lavendelöl auf deine Handgelenke und abends vor dem Schlafengehen auf dein Kopfkissen.

Viele meiner Klienten empfanden Lavendelöl als wohltuende Unterstützung. Vielleicht hilft es auch dir.



Hallo, ich bin Angelika Johann.

Viele Jahre habe ich als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin gearbeitet und zahlreiche Menschen mit Panikattacken begleitet.

Aus dieser langjährigen Erfahrung entstand meine SET-Methode.

SET = Sofortmaßnahmen · Energetische Maßnahmen · Psychologische Techniken

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Im Onlinekurs zeige ich dir das komplette SET-Modell mit vielen Übungen, Videos und Soforthilfen.

Das erwartet dich im Onlinekurs

- ✓ Sofortmaßnahmen während einer Panikattacke
- ✓ Energetische Methoden zur schnellen Beruhigung
- ✓ Psychologische Techniken gegen die Angstspirale
- ✓ Übungen zum Mitmachen
- ✓ Arbeitsblätter zum Download
- ✓ Dauerhaft mehr Sicherheit im Alltag

Ich begleite dich Schritt für Schritt zurück in ein Leben mit mehr Sicherheit.

» **Zum Onlinekurs**

Du möchtest lieber persönlich mit mir sprechen?

Vereinbare hier ein unverbindliches Kennenlerngespräch.

➔ Kostenloses Kennenlerngespräch buchen