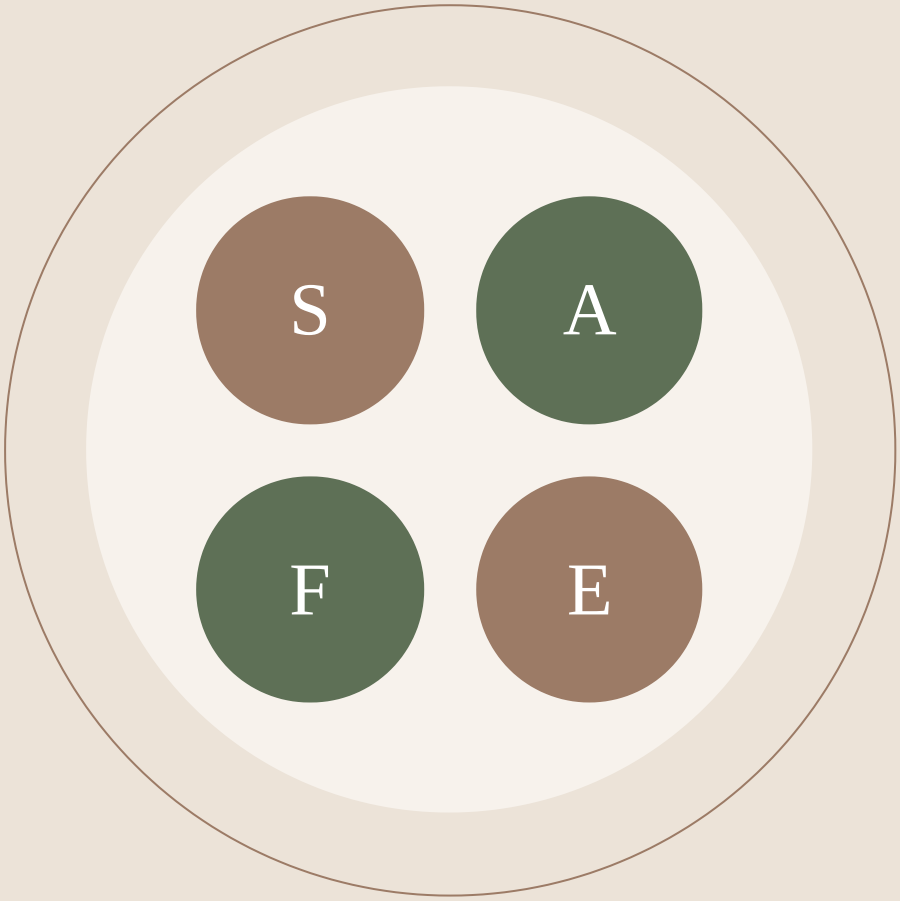
DEIN KOSTENLOSER ERSTE-HILFE-PLAN

Die SAFE-Methode

Dein Erste-Hilfe-Plan bei Angst & Panik



Spüren Annehmen Fokussieren Ermutigen

BEVOR DU STARTEST

4 Schritte, die dir helfen, in Momenten der Angst ruhig zu bleiben

Wenn die Angst kommt, fühlt sich alles außer Kontrolle an – Herzrasen, Schwindel, Enge, Gedankenchaos.

In solchen Momenten brauchst du keinen Ratgeber, sondern einen klaren, einfachen Plan. Die SAFE-Methode begleitet dich Schritt für Schritt durch akute Angstmomente – mit vier wohltuenden, leicht anwendbaren Prinzipien. Sie hilft dir, dich zu erden und wieder Vertrauen in dich zu finden.

S — **Spüren**
Zurück in den Körper finden

A — **Annehmen**
Gefühle dürfen da sein

F — **Fokussieren**
Auf das Jetzt konzentrieren

E — **Ermutigen**
In Bewegung kommen

„Du musst die Angst nicht besiegen. Du darfst lernen, sicher durch sie hindurchzugehen.“

SCHRITT 1 VON 4

S Spüren

Zurück in den Körper finden – raus aus dem Gedankenkarussell.

DREI KLEINE INTERVENTIONEN

1 Fußanker

Drücke die Fußsohlen bewusst in den Boden. Spüre das Gewicht, den Kontakt, die Stabilität. Sag dir: *„Ich stehe. Ich bin hier. Ich habe Halt.“*

2 Atem zählen

Atme ein und zähle langsam bis 4. Atme aus und zähle bis 6. Wiederhole das 5-mal.

3 Körper wahrnehmen

Scanne gedanklich von Kopf bis Fuß: Wo spürst du Spannung, Wärme, Kälte, Kribbeln? Wichtig: Erlaube einfach, dass es da ist, ohne zu hinterfragen. Nimm nur wahr.

S *„Ich spüre mich. Ich bin sicher.“*

SCHRITT 2 VON 4

A Annehmen

Gefühle dürfen da sein. Akzeptanz statt Widerstand.

DREI KLEINE INTERVENTIONEN

1 Satz der Erlaubnis

Sag dir: *„Ich darf Angst spüren – und trotzdem bin ich sicher.“* Spüre, wie der Druck sich langsam löst.

2 Inneres Kind beruhigen

Lege eine Hand auf dein Herz, eine auf den Bauch. Sag dir leise: *„Ich bin bei dir. Ich halte dich.“*

3 Beobachter-Übung

Stell dir vor, du schaust von außen auf deine Angst. Du siehst dich selbst, wie du atmest, fühlst, dich hältst – ohne zu bewerten. Nur beobachten.

A *„Ich lasse die Angst da sein, ohne gegen sie zu kämpfen.“*

SCHRITT 3 VON 4

F Fokussieren

Auf das Jetzt konzentrieren – bewusst wählen, wohin deine Aufmerksamkeit geht.

DREI KLEINE INTERVENTIONEN

1 5-Sinne-Übung

Richte deine Aufmerksamkeit auf 5 Dinge, die du siehst, dann auf 4 Dinge, die du hörst, 3 Dinge, die du fühlst, 2 Dinge, die du riechst, und 1 Sache, die du schmeckst.

2 Gedanken beobachten

Stell dir vor, deine Gedanken ziehen wie Wolken am Himmel vorbei. Du siehst sie kommen und gehen – ohne sie festzuhalten.

3 Erinnere dich an etwas, das größer ist als die Angst

Schließe für einen Moment die Augen und denke an etwas, das dir wichtig ist – einen Menschen, ein Tier, einen Ort oder einen Wert wie Ruhe, Liebe oder Vertrauen. Spüre, wie dieser Gedanke in dir Kraft weckt. Lass dich davon leiten, nicht von der Angst.

F *„Ich lenke meinen Blick dahin, wo Vertrauen wächst.“*

SCHRITT 4 VON 4

E Ermutigen

In Bewegung kommen, Selbstvertrauen stärken.

DREI KLEINE INTERVENTIONEN

1 In Bewegung kommen

Tu etwas Kleines, das dir Sicherheit gibt: Fenster öffnen, frische Luft atmen, dich bewegen, jemanden anrufen.

2 Erfolgserinnerung

Denk an eine Situation, die du schon gemeistert hast. Spüre dieses Gefühl – du hast das schon geschafft.

3 Selbstermutigung

Sag dir laut oder leise: *„Ich darf Angst haben und trotzdem handeln.“ „Ich bin mutig, auch wenn ich mich ängstlich fühle.“*

E *„Ich bin stärker, als meine Angst mich glauben lässt.“*

ZUM AUSDRUCKEN ODER ALS SCREENSHOT

SAFE auf einen Blick

S

Spüren

Füße in den Boden drücken · ein bis 4, aus bis 6 · Körper wahrnehmen

„Ich spüre mich. Ich bin sicher.“

A

Annehmen

Satz der Erlaubnis · Hand auf Herz und Bauch · von außen beobachten

„Ich darf Angst spüren – und trotzdem bin ich sicher.“

F

Fokussieren

5 sehen · 4 hören · 3 fühlen · 2 riechen · 1 schmecken · Gedanken als Wolken ziehen lassen

„Ich lenke meinen Blick dahin, wo Vertrauen wächst.“

E

Ermutigen

Etwas Kleines tun · an einen Erfolg denken · dir Mut zusprechen

„Ich bin stärker, als meine Angst mich glauben lässt.“

TIPP

Drucke dir diese Seite aus oder speichere sie als Screenshot auf deinem Handy. Nutze sie jedes Mal, wenn du spürst: „Jetzt wird es zu viel.“

ZUM SCHLUSS

Dein innerer Kompass bei Angst

Angst darf kommen. Aber du weißt jetzt, wie du ihr begegnen kannst – mit Ruhe, Klarheit und Vertrauen.

Mit jedem Mal, wenn du die SAFE-Methode anwendest, trainierst du dein Vertrauen – nicht in die Angst, sondern in dich selbst.

SAFE

Spüren.
Annehmen.
Fokussieren.
Ermutigen.



Julia Schwerdtfeger
Heilpraktikerin für Psychotherapie · selbstbestimmt leben
Instagram: @julia.schwerdtfeger

Diese Übungen ersetzen keine Psychotherapie und keine ärztliche Behandlung. Wenn du dich in einer akuten Krise befindest, wende dich bitte an deine Ärztin, deinen Arzt oder eine psychotherapeutische Praxis.