

# SOS-Guide bei Panikattacken

## 3 einfache Schritte, um dich in akuten Momenten zu beruhigen

### Einleitung

Wenn dein Herz rast, deine Atmung flach wird und du das Gefühl hast, die Kontrolle zu verlieren – dann befindest du dich mitten in einer Panikattacke.

Das fühlt sich beängstigend an – aber: **Du bist nicht in Gefahr. Dein Körper schlägt nur Alarm.**

Mit diesem SOS-Guide bekommst du **drei einfache, sofort anwendbare Schritte**, die dir helfen, dich zu beruhigen und deinen Körper zu stabilisieren.

## Schritt 1: Atme bewusst aus – nicht ein

*Die meisten Menschen versuchen, bei Panik tief einzuatmen – aber der beruhigende Teil ist das langsame Ausatmen.*

### So geht's:

- Setze dich bequem hin oder bleib stehen, wenn nötig.
- Atme **4 Sekunden durch die Nase ein**
- Halte den Atem **1 Sekunde**
- Atme dann **7 Sekunden durch den Mund aus**
- Wiederhole das Ganze **5-mal**



Zähle innerlich mit:

„Ein... zwei... drei... vier... – aus... zwei... drei... vier... fünf... sechs... sieben“

Das beruhigt dein Nervensystem und signalisiert deinem Körper: *Ich bin sicher.*

## Schritt 2: Fokussiere deine Sinne (5-4-3-2-1-Methode)

*Panik entsteht im Kopf – bring dich mit deinen Sinnen zurück ins Jetzt.*

### So geht's:

- **5 Dinge**, die du gerade sehen kannst
- **4 Dinge**, die du fühlen kannst (z. B. Kleidung, Boden, Möbel)
- **3 Dinge**, die du hören kannst
- **2 Dinge**, die du riechen kannst
- **1 Ding**, das du schmecken kannst (z. B. Menthol, Wasser, Kaffee)

 Du kannst es laut sagen oder flüsternd durchgehen – das lenkt deinen Fokus um.

## Schritt 3: Beruhige deine Gedanken

*Was du dir jetzt sagst, kann dich beruhigen – oder weiter ängstigen. Wähle Worte, die dich tragen.*

### Sag dir innerlich oder laut:

- „Ich bin in Sicherheit. "Es ist unangenehm, aber nicht gefährlich.“
- „Ich habe das schon einmal geschafft – und es ging vorbei.“
- „Mein Körper reagiert auf Stress. Das darf sein. "Ich bin stark.“

💡 Wiederhole deine Lieblingssätze wie ein Mantra – bis dein inneres Alarmsystem sich beruhigt.

---

### Bonus: Mini-Ritual nach der Panik

Wenn sich dein Zustand etwas beruhigt hat, nimm dir noch einen Moment:

- **Trinke** ein Glas Wasser in kleinen Schlucken
- **Bewege** dich leicht (z. B. Arme ausschütteln oder die Schultern kreisen)
- **Berühre** deine Brust oder Stirn sanft und sage:  
*„Ich bin stolz auf mich. Ich bin da. "Ich lebe.“*

## **IMPRESSUM**

**Angaben gemäß § 5 DGG**

**Demet Yildirim**

**c/o Impressum**

**Stettiner Straße 41**

**35410 Hungen**

**Kontakt**

**Telefon: +491511022267**

E-Mail: [info@panikpause.de](mailto:info@panikpause.de)

Quelle:

<https://www.e-recht24.de/impresum-generator.html>

## **Datenschutz & Haftung für Inhalte**

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den Allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

### **Haftung für Links**

Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

### **Urheberrecht**

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten,

**nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.**