

Checkliste



Panikattacken...

...was tun?

Dr. Eva Brunegger

Medizinische Abklärung!

- ☐ Organisiere eine körperliche Untersuchung
- ☐ Besprich dem Befund mit deinem Vertrauensarzt

Sofortmaß- nahmen mit der S-ABBA Methode üben

- ☐ Ausatmen: denk immer ans Ausatmen!
- ☐ Benenne: "Ich habe eine Panikattacke"
- ☐ Bauchatmen: übe es zuerst gut!
- ☐ Aufmerksamkeit: nach außen lenken

Unterstützung organisieren

- ☐ Sprich mit einer vertrauten Person oder vereinbare ein Beratungsgespräch mit Dr. Eva Brunegger
- ☐ Komm gerne zum "Ich-Projekt Club" für weitere Hilfe

Im Programm "Panikattacken ade" lernst du alles, was du brauchst, um deine Panikattacken und Ängste nachhaltig in den Griff zu bekommen!

