

ich
Projekt

Hilfe-Guide

PANIKATTACKEN

ade

Schritt für Schritt-Plan
zur Befreiung von
Panikattacken und Ängsten



Die Leichtigkeit des Lebens ist nie verloren – auch wenn Angst und Panik sie verdecken. Schritt für Schritt kannst du sie wieder spüren. Vertraue dir, denn jeder von uns kann sie zurückgewinnen.

Hier bist du richtig

Wenn du an Panikattacken leidest, bist du hier genau richtig – egal, ob du schon alles versucht hast oder ob du sporadisch Angst hast. Dieses E-Book gibt dir die wichtigsten Werkzeuge in die Hand, um deine Ängste zu verstehen und zu bewältigen.

Begleitend gibt es den E-Mail-Kurs. Jeden Morgen bekommst du eine E-Mail zu jeweiligen Kurslektion.



Dr. Eva Brunegger

Ärztin für Allgemeinmedizin,
psychosomatische und
psychotherapeutische Medizin,
Arbeitsmedizin.

Wahlarzt-Praxis in Graz.
Seit 2021 zertifiziertes
telemedizinisches
Therapiekonzept mit
Onlineberatung und -therapie

*„Ich habe mich auf
die Therapie und
Prävention von
Panikattacken, Angst,
Stress und Burnout
spezialisiert. Da ich
selbst betroffen war,
kenne ich die
Herausforderungen
und weiß, welche
Methoden und
Strategien wirklich
funktionieren.“*

Wusstest du?

20 % aller Menschen haben im Laufe ihres Lebens mindestens eine Panikattacke und ca. 25 %, das ist jeder vierte, leidet irgendwann in seinem Leben an einer Angststörung.

Wenn auch du betroffen bist, bist du nicht allein! Du kannst etwas tun, um dich besser zu fühlen.

PANIKATTACKEN *was tun?*

Panikattacken verstehen und bewältigen

Dein 7-tägiger Fahrplan zum Erfolg

LEITFADEN UND KUR SINHALT

START

Selbstreflexion

Beantworte die Reflexionsfragen und überprüfe, ob die Inhalte des Kurses zu dir passen.

TAG 1

Medizinische Abklärung

Medizinische Abklärung bei Panikattacken und Stress – so machst du es richtig.

TAG 2

Typische Symptome einer Panikattacke

Lerne, die häufigsten Symptome zu erkennen und zu verstehen, um besser auf die Situation reagieren zu können.

TAG 3

Der typische Verlauf einer Panikattacke

Verstehe, wie Panikattacken verlaufen und was dabei in deinem Körper und Geist passiert.

TAG 4

Häufige "Fehler" bei Panikattacken

Erkenne die typischen Stolpersteine, die viele Menschen erleben, und entdecke Strategien, um diese zu vermeiden.

TAG 5

Einfache Sofortmaßnahmen, die helfen

Lerne die effektive S-ABBA-Methode kennen und setze praktische Soforthilfen um, die dir in Krisensituationen helfen.

TAG 6

Sicherheit und Vertrauen zurückgewinnen

Erfahre, wie du wieder Selbstvertrauen und ein positives Körpergefühl entwickeln kannst.

TAG 7

Langfristige Lösungen finden

Entdecke effektive Strategien für nachhaltige Veränderungen, die dir helfen, Panikattacken dauerhaft zu überwinden.

START

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

Wie viele Fragen kannst du mit "Ja" beantworten?

- Willst du verstehen, was in deinem Körper bei einer Panikattacke oder einem Angstzustand passiert?
- Möchtest du deine Ängste jederzeit unter Kontrolle haben?
- Schränkt das ständige Sorgenmachen deine Lebensqualität ein?
- Wünschst du dir, wieder frei zu sein in dem, was du tun möchtest?
- Hast du das Bedürfnis, Sicherheit und Vertrauen in deinen Körper zurückzugewinnen?
- Weißt du, dass du zu viel Stress hast und möchtest das ändern?
- Sehnst du dich nach innerer Ruhe und Gelassenheit?
- Suchst du langfristige Lösungen, die wirklich funktionieren?
- Wünschst du dir eine empathische, erfahrene ärztliche Begleitung in diesem Prozess?

Wenn du mehr als 5 Punkte mit "Ja" beantworten konntest, bleibe dran!

TAG 1

MEDIZINISCHE ABKLÄRUNG

... bei Panikattacken, Angst, Stress und Burnout - so gehst du richtig vor!

Um sicherzustellen, dass deine Symptome von Panikattacken nicht durch körperliche Ursachen hervorgerufen werden, ist eine medizinische Untersuchung unerlässlich.

Vereinbare einen Termin bei deinem Hausarzt oder einem Facharzt und schildere deine Symptome.

Eine umfassende Untersuchung kann helfen, körperliche Erkrankungen auszuschließen.

Du kannst diese Abklärung auch mit einer Vorsorge-Untersuchung kombinieren.

Besprich den Befund mit dem Arzt deines Vertrauens. Wichtig ist, dass du die Ergebnisse des Arztgesprächs verstehst und bei Bedarf weitere Informationen anforderst.

Dies gibt dir die Sicherheit, die du brauchst, um dich auf die nächsten Schritte der Bewältigung zu konzentrieren.

TAG 2

TYPISCHE SYMPTOME DER PANIKATTACKE

Erkenne die Vielfalt der Symptome

Eine Panikattacke kann sich auf erschreckende Weise bemerkbar machen und löst oft ein **GEFÜHL DER OHNMACHT** aus.

Betroffene erleben häufig das **GEFÜHL, NEBEN SICH ZU STEHEN**, als ob sie die **KONTROLLE ÜBER DEN EIGENEN KÖRPER VERLOREN** hätten. Diese Wahrnehmung kann von einer überwältigenden **TODESANGST** begleitet sein.

Die körperlichen Symptome sind oft ebenso alarmierend: **ATEMNOT** tritt auf, als ob die **LUFT PLÖTZLICH KNAPP** wird, während das **HERZ RASEND** schlägt und das Gefühl vermittelt, als würde es gleich aus dem Brustkorb springen.

Zusätzlich können Betroffene von **SCHWINDEL** geplagt werden, der die Orientierung erschwert, und sie empfinden häufig **ÜBELKEIT**, die die Situation noch unerträglicher macht.

Der Körper reagiert instinktiv auf die Angst und beginnt zu **SCHWITZEN UND ZU ZITTERN**, was das **GEFÜHL DER VERWUNDBARKEIT** verstärkt. Diese starke Angst kann sich bis zur **TODESANGST** steigern, begleitet von der besorgniserregenden **ANGST VOR KONTROLLVERLUST** oder dem Gefühl, ohnmächtig zu werden.

Nicht selten wird die Befürchtung geäußert, ernsthaft krank zu sein, was die Ängste weiter verstärkt und **GEDANKEN AN EINEN HERZINFARKT** aufwirft.

Der Körper reagiert mit unterschiedlichsten Symptomen, die variieren können, und **VIELE SYMPTOME** sind möglich.

TAG 3

TYPISCHER VERLAUF DER PANIKATTACKE

Panikattacken folgen häufig einem Muster

DAVOR

Oftmals "Dünnes Nervenkostüm" durch z.B. schlechten Schlaf, stressige Lebensphase, viele Gedanken, Vorbereitungen auf eine schwierige Situation,...

AUSLÖSER

Meistens gibt es einen Auslöser wie z.B. bestimmte Orte, Situationen, Gedanken, Körperempfindungen,.... Dieser Auslöser ist uns nicht immer bewusst.

BEGINN

Meistens kommt es zu einem plötzliche Auftreten von Symptomen wie Herzrasen, Zittern, Angst, etc. Siehe dazu auch Tag 2.

DAUER

Meist dauern Panikattacken einige Minuten, sie können aber auch länger anhalten. Wenn Ängste schon seit mehreren Tagen, Wochen oder gar schon Jahren bestehen, kommt es seltener zu Panikattacken. Oft steht dann eine permanente Anspannung im Vordergrund.

NACHWIRKUNGEN

Kurz danach verspürt man Erleichterung und das Nachlassen der Anspannung im Körper z.B. in Form von weichen Knien. Häufig entstehen auch Unsicherheit, Scham, Sorge, Zweifel - und die Angst vor der nächsten Panikattacke.

Indem du lernst, diesen Verlauf zu erkennen, kannst du besser einschätzen, was in dir vorgeht. Dies hilft dir, in kritischen Momenten einen klaren Kopf zu bewahren und deine Reaktionen zu kontrollieren.

A woman with dark hair, seen from the side, is looking out over a calm body of water. She is wearing a light-colored, textured sweater. The background is a vast, clear sky that transitions from a pale blue at the top to a soft orange and pink near the horizon. The water is still, reflecting the colors of the sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

Jede Panikattacke ist eine Herausforderung, aber auch eine
Chance zu wachsen. Du hast die Fähigkeit, es zu bewältigen –
Schritt für Schritt.

TAG 4

HÄUFIGE "FEHLER" BEI PANIKATTACKEN Und Tipps, wie du es besser machst

Viele Menschen mit Panikattacken wiederholen in stressigen Momenten die gleichen "Fehler". Diese Verhaltensweisen sind menschlich und verständlich, können jedoch das Problem verschärfen und sogar zu Angststörungen führen oder diese aufrechterhalten. Hier beschreibe ich die drei häufigen "Fehler", die du möglicherweise kennst.

1 - Die Angstsituation so schnell wie möglich verlassen

Oft versuchst du instinktiv, die angsteinflößende Situation zu verlassen. Obwohl es verständlich ist, verstärkt dies langfristig oft die Angst. Dein Gehirn lernt, dass die Situation bedrohlich ist, was zu noch stärkerem Vermeidungsverhalten führt.

2 - Angstmachende Situationen meiden

Das Meiden angstausslösender Situationen kann kurzfristig Erleichterung bringen, doch langfristig schränkt es dein Leben ein und lässt dich in deiner Sicherheit gefangen fühlen. Diese Vermeidung hindert dich daran, deine Angst zu konfrontieren und zu lernen, wie du sie bewältigen kannst.

3 - Versuchen, die Angst zu kontrollieren

Der Drang, die eigene Angst zu kontrollieren, kann überwältigend sein. Viele Betroffene versuchen, ihre Symptome zu unterdrücken oder zu ignorieren, was zusätzlichen Stress verursacht. Diese Kontrolle lenkt den Fokus ungesund auf die Angst und hindert dich daran, den natürlichen Verlauf einer Panikattacke zu akzeptieren.

Erkenne, dass diese Verhaltensweisen das Problem oft vergrößern, und entwickle neue Strategien. Meide die Angstsituation nicht, sondern nähere dich ihr allmählich und konfrontiere sie aktiv. Akzeptiere deine Angst, ohne dass sie die Kontrolle übernimmt, um ruhiger mit herausfordernden Situationen umgehen zu können.

TAG 5

EINFACHE SOFORTMASSNAHMEN, DIE HELFEN

Die S-ABBA Methode

AUSATMEN

- Beruhige dich durch langes, tiefes ausatmen
- Atme langsam und lange durch den Mund oder die Nase aus.
- Wiederhole dies mehrmals, um deine Atmung zu beruhigen.

BENENNEN

- Sage dir ruhig und klar: „Ich habe eine Panikattacke.“
- Benenne deine Symptome, z. B. „Ich spüre Herzrasen“.
- Erkenne, dass es in dieser Situation okay und vorübergehend ist.

BAUCHATMEN

- Lege eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf deine Brust.
- Atme tief in den Bauch ein, sodass sich die Hand auf dem Bauch hebt.
- Halte den Atem an und atme langsam und lange aus.

AUFMERKSAMKEIT NACH AUSSEN LENKEN

- Schau dir deine Umgebung an und beschreibe sie in Gedanken.
- Fokussiere dich und nenne Dinge, die du siehst, fühlst, hörst, riechst und schmeckst.

Diese Sofortmaßnahmen helfen dir, dich zu erden und die Kontrolle zurückzugewinnen. Sie müssen ganz oft geübt werden, damit sie auch im Notfall einsetzbar sind!

TAG 6

SICHERHEIT UND VERTRAUEN ZURÜCKGEWINNEN

Panikattacken können das Vertrauen in den eigenen Körper stark beeinträchtigen.

- Der Schlüssel zur Wiedergewinnung von Selbstvertrauen liegt darin, schrittweise positive Erfahrungen zu machen.
- Achtsamkeitsübungen und positive Selbstgespräche können dir helfen, deine Wahrnehmung über dich und deine Fähigkeiten zu verändern.
- Das regelmäßige Üben der S-ABBA Methode wird dir die Sicherheit geben, dass du jederzeit deine Anspannung senken kannst.
- Es gibt viele wissenschaftlich fundierte Methoden, die dir helfen können, aus dem Teufelskreis der Angst auszubrechen.
- Je effektiver du dein Stressmanagement gestaltest, desto seltener wirst du unter Panikattacken leiden.
- Vermittle dir selbst die Botschaft, dass dein Körper sicher ist und du Kontrolle über deine Gefühle zurück gewinnen kannst.

Diese Ansätze fördern ein positives Körperbewusstsein
und stärken dein Vertrauen.

TAG 7

LANGFRISTIGE LÖSUNGEN FINDEN

Es braucht langfristige Lösungen!

In diesem Kurs hast du wichtige erste Schritte zur Bewältigung von Panikattacken kennengelernt. Um wieder Sicherheit und Vertrauen in deinen Körper zurückzubekommen, sind folgende Punkte entscheidend:

1. Körperliche Untersuchung: Stelle sicher, dass mit deinem Körper alles in Ordnung ist.
2. Sofortmaßnahmen: Beherrsche Techniken, die dir in schwierigen Situationen sofort helfen.
3. Unterstützung: Sprich mit einer vertrauten Person und / oder organisiere professionelle Hilfe

Stelle sicher, dass du Angebote wählst, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren. Die Qualität dieser Angebote ist entscheidend, um deine Erfahrungen zu bewältigen und zu verhindern, in ungesunde Verhaltensmuster zurückzufallen.

Du brauchst effektive Strategien für nachhaltige Veränderungen, die dir helfen, Panikattacken dauerhaft zu überwinden.

Um deine Panikattacken langfristig zu bewältigen und einen gesunden Umgang mit Ängsten zu entwickeln, sind folgende Punkte wichtig:

- Verständnis darüber, was Angst mit Körper und Psyche macht
- Einfache, logische Methoden, die jederzeit anwendbar sind
- Mut, sich den Ängsten zu stellen
- Positive Erfahrungen, die zeigen, dass man Angst aushalten kann
- Wissen und Vertrauen, dass sich die Mühe lohnt

Ich ermutige dich, dranzubleiben! Viele Menschen bewältigen Panikattacken erfolgreich allein, während andere von Unterstützung profitieren oder eine Therapie in Anspruch nehmen.

Aus diesem Grund habe ich das Programm "Panikattacken ade" entwickelt. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, lies weiter.

Von der Akutversorgung zur langfristigen Stärkung

Nachdem du nun erfahren hast, wie du akute Panikattacken meistern kannst, lade ich dich ein, die nächsten Schritte zu entdecken, die dir helfen, langfristig mit deinen Ängsten umzugehen. Als erfahrene Ärztin und Therapeutin begleite ich dich auf diesem Weg, mit einem einzigartigen Konzept, das Struktur, Flexibilität und jederzeit persönlichen Kontakt bietet.



A woman is shown in profile, sitting in a meditative lotus position on a dark, textured rock ledge. She is looking out over a vast, calm ocean towards a distant, hilly coastline under a soft, golden sunset sky. Her hands are resting on her knees in a mudra, with fingers gently interlaced. The overall mood is peaceful and contemplative.

Dein Leben ist dein größtes Projekt –
investiere in dich selbst und sieh, wie es erblüht.

Für weitere Informationen oder Fragen
stehe ich dir jederzeit zur Verfügung.

Dr. Eva Brunegger

Ärztin für Allgemeinmedizin,
psychosomatische und psychotherapeutische Medizin

E-Mail: office@arztgraz.at

Telefon: +43 660 1280524