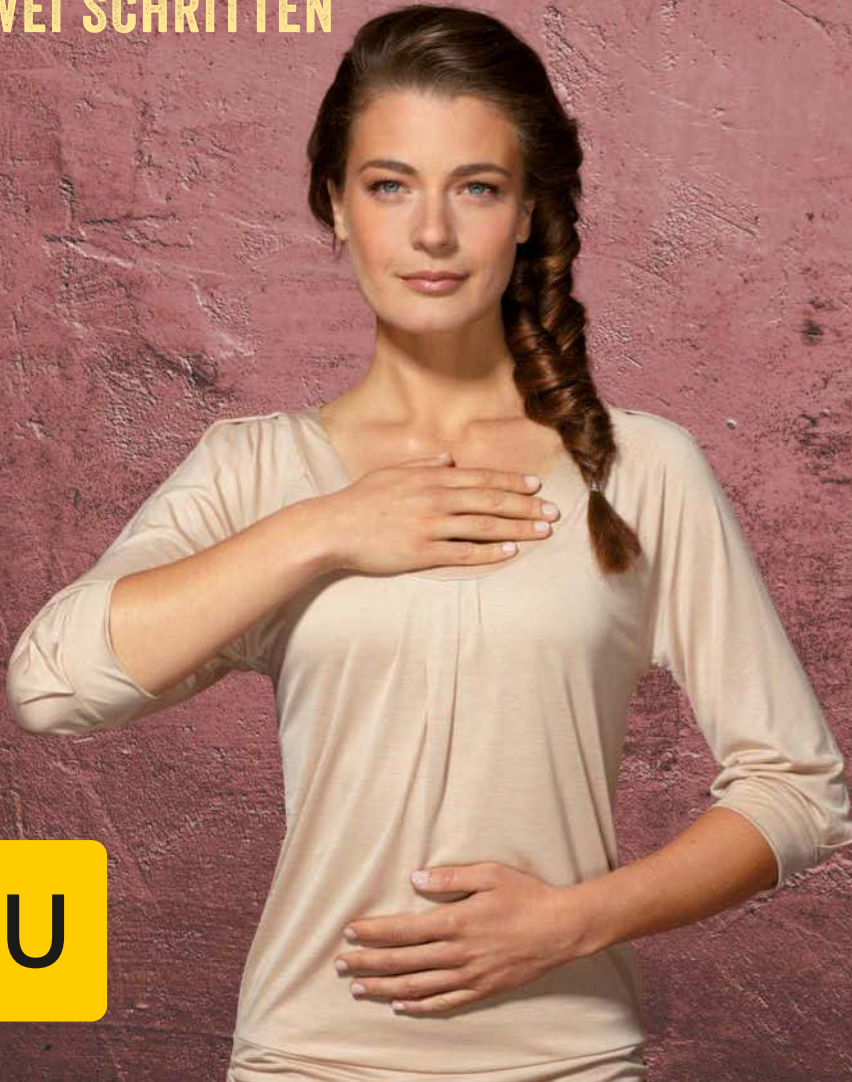


CHRISTIAN HAIMERL

Übungsprogramme auf CD  
mit 70 Minuten Laufzeit  
▶ plus kostenlos online

# FREI VON ANGST UND PANIKATTACKEN IN ZWEI SCHRITTEN



**G|U**



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

## VERSTEHEN, WAS PASSIERT

- 6 *Wenn Angst und Panik das Leben bestimmen*
- 6 Wie sich Angst und Panik zeigen
- 8 Sie sind nicht allein!
- 10 *So entstehen Angst- und Panikattacken*
- 10 Das erste Mal: Was passiert da mit mir?
- 14 Warum die Attacken schlimmer werden
- 18 *Die Angst vor der Angst*
- 20 Die Angst – Ursache aller Panikattacken
- 24 Wie sich Angst manifestiert
- 25 *Die hilfreiche Atmung*
- 25 Der Angst behutsam begegnen
- 28 So hilft die Tiefenatmung
- 29 Üben mit Buch & CD

## IN ZWEI SCHRITTEN ZUM ZIEL

- 32 *Das tiefe Atmen kennenlernen*
- 32 Tief einatmen
- 32 *Wie atme ich ein?*
- 32 *In den Bauch atmen*
- 34 Ganz ausatmen
- 34 *Anspannen und loslassen*
- 37 *Schritt 1: Die angstlösende Tiefenatmung einüben*
- 37 *Entspannt beginnen*
- 37 *Fantasiereise zur Tiefenentspannung*

- 38 Die angstlösende Tiefenatmung
- 38 *Basisübung*
- 39 Das Ausatmen weiter vertiefen
- 39 *Autosuggestion hilft*
- 39 *Die Atembremse*
- 39 *Blockaden spüren*
- 40 Haben Sie Geduld!
- 41 *Die angstlösende Tiefenatmung verankern*
- 41 Probleme mit der Tiefenatmung?
- 42 *Schritt 2: Die Tiefenatmung in der Angstsituation*
- 42 Sie haben nun zwei Ziele
- 43 Die Angsttreppe zum Erfolg
- 44 *Vorstufe: Die Angstsituation mental durchspielen*
- 44 *Die erste Stufe auf Ihrer Angsttreppe*
- 46 *Stufe um Stufe weitergehen*
- 48 Hilfe im Notfall
- 48 *Die Atembremse in der Panikattacke*
- 49 *Der Notausgang*
- 50 Das nächste Ziel: Auslöser abbauen
- 52 *Stufe um Stufe frei von Panik*
- 52 Die Angsttreppe bei Agoraphobien
- 52 *Einkaufen*
- 54 *Im Fahrstuhl*
- 55 *Autofahren*
- 56 *Im Tunnel*
- 58 *Öffentliche Verkehrsmittel*
- 59 *Im Flugzeug*
- 61 *Veranstaltungen oder Menschenmengen*
- 62 *Die vertraute Umgebung verlassen*
- 63 *Alleinsein*
- 64 Hilfe bei weiteren Phobien



- 64 *Beispiel Spinnenphobie*
- 65 *Beispiel Prüfungsangst*
- 65 »Grundlose« Panikattacken besiegen
- 65 *Angst aus heiterem Himmel*
- 66 Wenn Krankheiten Angst machen
- 68 *Tiefenatmung im Alltagsstress*
- 68 Immer und überall tief atmen
- 68 *Die Atemtechnik automatisieren*
- 69 Die ängstliche Grundhaltung
- 72 Zwanghaftes Grübeln
- 72 *Der Gedankenstopp*
- 73 Der tägliche Stress und die Angst
- 75 *Tiefenatmung im Stress*
- 75 *Hilfe bei Schlafstörungen*
- 76 Sich von Stress und Ängsten befreien
- 77 *Die Erdungsübung*
- 78 *Zum Nachschlagen*
- 78 Bücher & Adressen, die weiterhelfen
- 79 Register

# WENN ANGST UND PANIK DAS LEBEN BESTIMMEN

*Angst kann eine durchaus angemessene Reaktion sein. Doch es gibt ein Ausmaß an Angst – und zwar in ganz normalen alltäglichen Situationen –, das nicht mehr beherrschbar zu sein scheint und das die Lebensqualität massiv beeinträchtigt.*

Wenn Sie dies lesen, gehören Sie vermutlich zu den Vielen, die an Ängsten oder Panikattacken leiden. Diese schränken nicht nur das Leben ein, sondern sind auch mit dem Gefühl einer quälenden Ohnmacht verbunden: »Irgendetwas geschieht mit mir und meinem Körper, was ich nicht mehr unter Kontrolle habe!« Vielleicht haben Sie sonst vieles in Ihrem Leben im Griff – die Ängste oder Panikattacken aber haben *Sie* im Griff.

## WIE SICH ANGST UND PANIK ZEIGEN

Dieses Buch wendet sich an alle, die an jeglicher Form von Angst leiden. Denn Angst äußert sich in vielerlei Gestalt und Ausprägung. Schon leichte Ängste können das Leben schwer machen: Sie möchten um keinen Preis etwas vergessen, einen Fehler machen oder fürchten sich, kritisiert zu werden?

Willkommen im Club! Auch diese kleinen, subtilen Ängste prägen sich oft unbewusst ein und führen zu Stress und einer meist ängstlichen Grundhaltung (Seite 69). Ebenso ist ständiges Grübeln – im Unterschied zum Nachdenken – Ausdruck von Ängsten. Mittelstarke Ängste könnten Angst vor Spinnen, Prüfungsangst oder Versagensängste sein. Obwohl: Jeder empfindet Ängste unterschiedlich. Deshalb empfindet der eine nur einen leichten Ekel vor Spinnen, während der andere schreiend aus dem Zimmer läuft. Festmachen lässt sich das Ausmaß von Angst deshalb vor allem *am Körper*. Gerade bei mittleren oder stärkeren Ängsten sind die körperlichen Reaktionen das, was den Betroffenen am ehesten auffällt. Bei mittleren bis starken Ängsten haben wir es mit Angstattacken bis hin zu Panikattacken zu tun. Hier kommt es zu deutlichen körperlichen Reaktionen – und das ist der Schwerpunkt dieses Buches.

## Panik in bestimmten Situationen

Vielleicht gehören Sie zu denjenigen, die unter spezifischen Panikattacken in bestimmten, immer gleichen Situationen leiden: im Fahrstuhl, in der Schlange vor der Supermarktkasse, im Auto (hier oft auf der Autobahn), in öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus, Bahn, Flugzeug – oder immer, wenn Sie sich in größeren Menschenansammlungen befinden (zum Beispiel im Kino).

Diese Angst nennt man *Agoraphobie* oder Platzangst. Sie ist die mit Abstand häufigste Phobie (griechisch *phobos*: Angst, Furcht) und spielt deshalb in diesem Buch eine besondere Rolle. Es gibt Hunderte weitere spezifische phobische Störungen (siehe Kasten), die sich prinzipiell ähnlich äußern.

Vielleicht haben Sie solche Ängste, leiden aber nicht mehr darunter – einfach weil Sie diese Situationen konsequent meiden. Viele machen aus der Not eine Tugend: »Was brauche ich einen Urlaub in fernen Ländern? Zu Hause ist es doch am schönsten.« Oder sie sagen: »Was brauche ich Fahrstühle? Treppensteigen hält mich fit.«

Letztlich aber leiden Sie indirekt doch, weil Ihr Leben immer eingeschränkter und ärmer wird, wenn Sie sich nicht mehr so oft mit Freunden treffen oder nie ins Konzert oder Kino gehen. Je mehr Sie vermeiden, desto mehr geht Ihre persönliche Freiheit verloren, Ihr Leben nach Ihren eigenen Vorstellungen und Wünschen auszuschöpfen.

## ÄNGSTE UND PHOBIEN

Es gibt unzählige Ängste und Phobien. Hier seien die häufigsten beispielhaft aufgezählt:

### ÄNGSTLICHKEIT IM ALLTAG

Oft unbewusste, ängstliche Grundhaltung dem Leben oder Menschen gegenüber. Kann auch Stress erzeugen.

### SOZIALE PHOBIEN

Furcht vor Kritik und Zurückweisung anderer.

### AGORAPHOBIE

Angst- und Panikattacken in Situationen, in denen eine Flucht scheinbar oder tatsächlich nicht möglich ist (Auto, Fahrstuhl, Flugzeug, enge Räume, Menschenmengen ...).

### SPEZIFISCHE ISOLIERTE PHOBIEN

Angst beziehungsweise Panik in spezifischen Situationen: zum Beispiel Tiere (etwa Spinnen), bestimmte Nahrung, Höhe, Brücken, Donner, Dunkelheit, Wasser, Schmutz, Schmerz, Spritzen, Arztbesuch, Prüfungen ...

### PANIKSTÖRUNG: UNSPEZIFISCHE PHOBIE

Scheinbar grundlose, nicht situationsbezogene Panikattacken »aus heiterem Himmel«.

## Unspezifische Panikattacken

Wenn Ihre Panikattacken ohne erkennbaren Zusammenhang auftreten, leiden Sie vermutlich unter allgemeinen, nicht situationsgebundenen Panikattacken. Wahrscheinlich beneiden Sie fast die Menschen mit den

# DAS TIEFE ATMEN KENNENLERNEN

*Vielleicht kennen Sie schon den Rat, bei einer Panikattacke tief durchzuatmen – nur funktioniert das in der Regel nicht. Denn den allermeisten Betroffenen gelingt eine ruhige und tiefe Atmung selbst im entspannten Zustand nicht. Das können Sie jetzt lernen.*

## TIEF EINATMEN

Sehr wichtig ist, dass Sie länger als bislang einatmen! Den Atemzug sollten Sie langsam und sanft (!) beginnen, sodass dieser etwa zwei bis drei Sekunden andauert.

### Wie atme ich ein?

Atmen Sie bei dieser kleinen Übung durch die Nase ein und durch Mund oder Nase aus.

- Atmen Sie zunächst schnell ein – nur etwa eine Sekunde lang – und danach ebenso schnell wieder aus. Tun Sie dies ungefähr eine Minute lang.
- Spüren Sie dann in Ihren Körper hinein. Nehmen Sie Ihren Herzschlag wahr. Wie ruhig sind Sie innerlich?
- Nun atmen Sie langsam und sanft über zwei bis drei Sekunden ein und entsprechend länger aus, wieder eine Minute lang.

- Merken Sie den Unterschied? Allein durch das bewusste, langsame Einatmen sollten Sie spüren, wie Sie ruhiger werden.

## In den Bauch atmen

### • Track 2

Das Ziel ist, die Lunge beim Einatmen ausreichend mit Luft zu versorgen. Das gelingt, indem Sie die Luft nicht nur in den Brustkorb, sondern hinunter bis in den Bauchbereich einströmen lassen. Die tiefe Atmung erhöht Ihr Atemvolumen entscheidend (Seite 28). Sie finden diese Übung auch auf der CD!

- Ziehen Sie bequeme Kleidung an. Bauch und Brust sollten nicht durch den Hosensbund oder BH eingeengt werden! Legen Sie sich auf Ihr Bett oder Ihre Couch.
- Experimentieren Sie nun ein bisschen: Legen Sie die eine Hand auf den Brustkorb, die andere auf den Bauch. So spüren Sie

besser, ob und wie viel Luft Sie in diese Bereiche einatmen. **1**

- Beim Einatmen dehnen Sie Brust- und Bauchbereich aktiv, aber sanft nach außen. Bei dieser aktiven Form des Einatmens hilft Ihnen Ihr Zwerchfell, mehr Freiraum für die Lunge zu schaffen, in den die Luft einströmen kann.
- Wenn Ihnen – wie vielen Patienten – das In-den-Bauch-Atmen nicht gleich gelingt, versuchen Sie einmal, **nur** in den Bauch zu atmen. Dehnen Sie nur den Bauch nach außen. Spüren Sie, dass nun etwas mehr Luft hineingelangt? So lernen Sie Ihren Bauchbereich besser kennen.
- Das Ziel ist, dass Sie in den Brust- und Bauchbereich einatmen. Öffnen Sie den Brustbereich weit für die einströmende Luft (aber ziehen Sie nicht die Schultern nach oben). Erweitern Sie dann den Raum über das Zwerchfell bis hinunter in den Bauch – jedoch nur in dem Maße, wie es Ihnen an-

genehm ist. Sie sollten sich also nicht vor- kommen wie ein Kugelfisch!

Viele Menschen atmen gleichzeitig in Brust und Bauch, andere wellenartig – zuerst in den Bauch, dann in den Brustbereich. Tatsächlich bedarf es bei einigen Patienten einer längeren Übungszeit, bis sie komplett in die Tiefe, also in den Bauch atmen können.

- Sollte es Ihnen jetzt noch nicht gelingen, dann hören Sie erst einmal mit der Übung auf. Kein Stress bitte! Fürs Erste reicht es.

## Unterstützende Übungen

Um sich das tiefe Atmen zu erleichtern, können Sie die Bauchbewegung übertreiben oder Übungen aus der Atemtherapie nach Ilse Middendorf (Seite 78) versuchen:

- **Extraaktiv:** Dehnen Sie Ihren Bauch übertrieben nach außen. Anschließend ziehen Sie ihn stark nach innen. Wiederholen Sie diesen Wechsel noch ein paar Mal. Üben Sie anschließend weiter wie oben beschrieben. So unterstützen Sie die Tiefenatmung anfangs mit Muskelkraft. Später passiert diese Bauchbewegung ganz automatisch.
- Drücken Sie Ihre Zungenspitze sanft an den hinteren Gaumen direkt vor dem Zäpfchen. Lassen Sie die Zunge dabei locker. Wie verändert sich Ihre Atmung?
- Legen Sie Ihre Hände auf die Hüftgelenke. Streichen Sie von dort über die Außenseiten der Oberschenkel bis zu den Knien – und wieder an den Außenseiten der Oberschenkel entlang zurück bis zu den Hüften. Wiederholen Sie dies mehrfach. Spüren Sie, wie tief die Atmung nun geht?



# SCHRITT 2: DIE TIEFENATMUNG IN DER ANGSTSITUATION

*Voraussetzung für diesen Schritt ist, dass Sie die Tiefenatmung gut verinnerlicht haben. Damit können Sie sich jetzt in Situationen hineinwagen, die bisher Ängste oder Panik auslösten. Wie Sie unspezifischen Panikattacken begegnen können, lesen Sie ab Seite 65.*

## SIE HABEN NUN ZWEI ZIELE

Das erste Ziel ist, sich selbst direkt in Paniksituationen zu beweisen, dass Sie die Kontrolle über Ihren Körper behalten und dass die Panik nicht mehr von Ihnen Besitz ergreift. Das zweite Ziel ist, allmählich die spezifischen, situationsabhängigen Angstauslöser innerlich abzubauen.

### Kontrolle über den Körper gewinnen mithilfe der Angsttreppe

Sie haben eine tiefe und langsame Atmung erlernt. Sie haben gelernt, das Ausatmen zu nutzen, um Ihren Körper aus der Hab-Acht-Haltung zu befreien.

Bislang haben Sie oft erlebt, wie Sie in Panik die Kontrolle über sich verloren haben. Sie sind diesen Situationen ängstlich begegnet und ihnen womöglich ausgewichen. Wenn Sie sich nun in die Situation hineinbegeben,

können Sie sich sagen: »Komm doch her, du Panik, ich besiege dich heute!« Denn jetzt werden Sie endlich beweisen, dass *Sie* die Kontrolle über Ihren Körper haben! Dies gelingt Ihnen mithilfe der Atmung und der Angsttreppe (siehe rechte Seite).

### Auslöser abbauen – die Normalität zurückerobern

Wenn Sie dann sämtliche Stufen der Angsttreppe bewältigt haben und auch die schwierigste Stufe Ihnen keine Probleme mehr bereitet, peilen Sie das zweite Ziel an: nach und nach auch die inneren und äußeren Auslöser abzubauen (Seite 50).

Im Beispiel mit der gelben Bank schlug der innere Polizist bei jeder gelben Bank, bei Wacholdergeruch und weiteren Auslösern Alarm, was zur Panikattacke führte. Nun ist es wichtig, diese Auslöser abzubauen, um wieder zur Normalität zurückzukehren: Eine gelbe Bank ist nichts weiter als eine Einladung, sich auszuruhen.



## DIE ANGSTTREPPE ZUM ERFOLG

Stellen Sie sich jetzt mithilfe der erlernten angstlösenden Tiefenatmung Ihrer Angst! Auf der »Angsttreppe« können Sie das in kleinen Schritten tun, die hier am Beispiel der **Agoraphobie**, speziell einer ausgeprägten Einkaufsangst, angeleitet werden.

### Stufe für Stufe durch die Angst

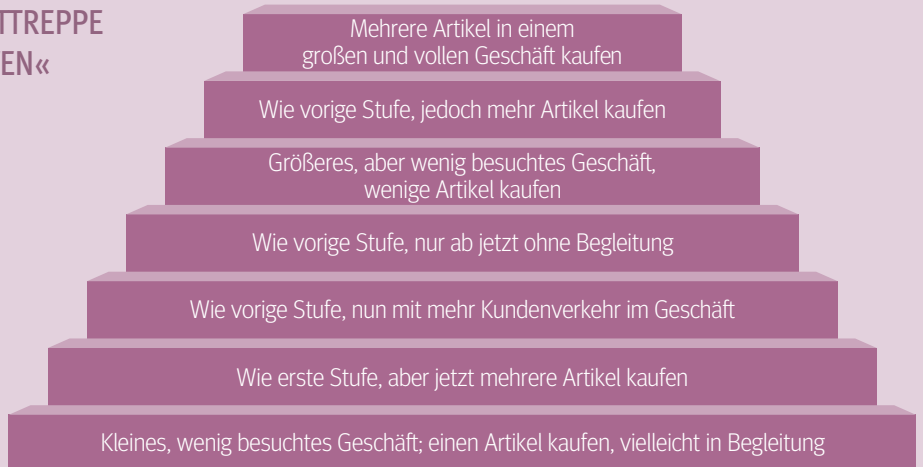
Stellen Sie sich die Situationen vor, in denen Sie Angst oder Panik bekommen. Meistens gibt es da unterschiedliche Schwierigkeitsstufen. Bei der Fahrstuhlängst macht vermutlich ein großer Fahrstuhl weniger Angst als ein kleiner. Beim Autofahren ist die Fahrt auf einer ruhigen Landstraße weniger beängstigend als die Fahrt über eine volle Autobahn. Beim Einkaufen ist die Angst in einem leeren Geschäft wahrscheinlich geringer als in einem vollen Geschäft – und so weiter.

Es ist nun ein nach Schwierigkeit abgestuftes Vorgehen zu empfehlen.

Mit einfacheren Situationen beginnen

- Überlegen Sie: Gibt es in Bezug auf Ihre Agoraphobie ein Niveau, bei dem sich Ihre Ängste noch gerade in Grenzen halten? Damit ist eine Situation gemeint, in der Ihre Ängste noch einigermaßen kontrollierbar sind. Oder ist generell Autofahren, Fahrstuhlfahren oder anderes nicht mehr möglich?
- Stellen Sie sich nun eine Treppe vor: Sie beginnen mit den unteren »leichten« Stufen und steigen nach und nach zu den oberen schwereren Stufen hinauf. Das ist Ihre Angsttreppe.
- Überlegen Sie, was für Sie ein machbarer erster, vorsichtiger Schritt wäre – also die erste Stufe auf Ihrer Angsttreppe. Trotzdem kann das gleich ein sehr großer Schritt für Sie sein, falls Sie diese Angstsituation bisher generell gemieden haben.

### DIE ANGSTTREPPE »EINKAUFEN«



# DER SANFTE, SICHERE WEG ZURÜCK IN EIN FREIES, NORMALES LEBEN



- ▶ In zwei Schritten die Angst besiegen: Zuerst erlernen Sie die angstlösende Tiefenatmung, dann gewinnen Sie mithilfe dieser einfachen Körperübung stufenweise Sicherheit und Freiheit.
- ▶ Die Methode hilft bei allen Ängsten und Panikstörungen, aber auch im Alltagsstress, und schenkt Ihnen wieder Mut, Zuversicht und Lebensfreude.
- ▶ Auf der CD: Übungen zur Tiefenatmung, Gelassenheit und Entspannung.

**Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs**



WG 465 Entspannung  
ISBN 978-3-8338-4623-6



9 783833 846236



PEFC/04-31-1459

€ 17,99 [D]

€ 18,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**