



Wenn du eine Angst-oder Panikattacke erlebst, kannst du häufig keine klaren Gedanken mehr fassen. Dein Kopf ist völlig leergefegt, das Herz rast in deiner Brust. Alles scheint über dich zusammenzubrechen und du hast vielleicht das Gefühl, aus dieser Situation nie wieder herauszukommen. Wenn du das nächste Mal solche Gefühle hast, kannst du dir folgende Fragen stellen, die helfen dir wieder dabei, in der Realität anzukommen und sich innerlich zu beruhigen.  
Beantworte dir hierzu alle Fragen der Reihe nach:

1. Wie heißt du?
2. Wann und wo wurdest du geboren?
3. Welcher Wochentag ist heute?
4. Wo wohnst du und wie lautet deine Handynummer?
5. Welches ist dein Lieblingsessen?
6. Wie heißt deine Lieblingsserie?
7. Wie ist das Wetter heute?
8. Wie heißen deine Arbeitskollegen oder deine Mitschüler von A-Z?
9. Zähle fünf rote Dinge auf, die du jetzt sehen kannst.
10. Was ist dein Lieblingsort und warum?
11. Was siehst du, wenn du jetzt aus dem Fenster schaust?

Schaue schnell nach!

Wenn du alle diese Fragen beantwortet hast, wirst du feststellen, dass deine Angst/Panik ein wenig schwächer geworden ist.

Super, du hast es geschafft und die Situation erfolgreich überstanden, indem du dich auf etwas anderes konzentriert hast – das gelingt dir auch beim nächsten Mal wieder – und sicher von Mal zu Mal immer besser! Dein Sam

Aus dem Beltz Verlag, Weinheim Basel „Ressourcenübungen“