



5

**Notfall-Tools  
gegen akute Angst  
und Überforderung  
(inkl. Checkliste)**

Du drückst Dich vor Situationen weil Du glaubst sie würden Dich überfordern?

Du rechnest damit, dass Du zusammenbrichst und die Welt unter geht wenn Du Dich ihnen stellst?

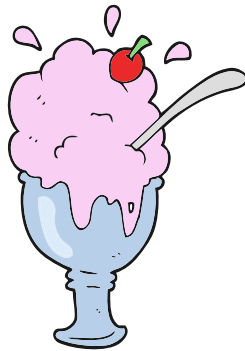
Kenne ich gut. War genau mein Ding.

- “ Was, wenn ich etwas gefragt werde und mein Kopf setzt plötzlich aus?
- “ Was, wenn jemand merkt, dass ich eigentlich gar keine Ahnung habe?
- “ Was, wenn mir Tränen in die Augen steigen und alle denken ich sei total bekloppt?

Vor beängstigenden Situationen wegzurennen oder sie gleich von Beginn an zu vermeiden ist **kurzfristig unglaublich verlockend**.

Das ist ein verführerischer Eisbecher mit einer Extra-Portion Sahne obendrauf aber auch.

Trotzdem hängt er mir nach den kurzen Wonnegefühlen, die er mir beschert, am Ende dann doch wieder nur hartnäckig auf den Hüften und **lässt mich jeden noch so genussvollen Moment mit ihm komplett vergessen.**



**Genauso läuft es mit Deinem Vermeidungsverhalten auch.**

Der Moment, in dem Du entschieden hast, dass Du umdrehst, oder Dich gar nicht erst Richtung Ziel aufmachst, und Dir klar wird, dass Du der drohenden Demütigung damit gerade noch mal von der Schippe gesprungen bist und die ganze Last von Deinen Schultern fällt. **Dieser Moment ist wunderbar erleichternd.**

Aber der Moment, in dem Dir klar wird, dass Du wieder ein **schlechtes altes Muster wiederholt hast.**

Der Moment, in dem es Dir wie Schuppen von den Augen fällt, **dass Du wieder keinen Schritt weiter gekommen bist.**

**Während alle anderen einfach ihr Leben leben.**

Dieser Moment ist voller **Scham, Frust und Verzweiflung.**

**Du willst mehr davon? Also ich nicht.**

Um diese **schrecklichen Gefühle zu vermeiden** (ja, Vermeidung kann auch was gutes sein) habe ich mir ein kleines **Notfall-Kit** gebastelt, das mir dabei hilft in **extremen Angst-Situationen ruhig zu bleiben.**



Es besteht aus **5 kleinen Tools**, die mich jedes für sich immer wieder auf den Boden geholt haben **wenn ich Gefahr lief durchzudrehen.**

Probier sie eines nach dem anderen aus und **lass mich wissen welches Tool für Dich am Besten funktioniert hat!**

## *Tool Nr. 1: Notizbuch*

**Sorge dafür, dass Du immer einen Stift und ein Buch oder einen Block dabei hast.**

Wann immer Dir etwas droht zu viel zu werden: Schreib drauf los. Sortiere Deine Gedanken, indem Du notierst was Dich gerade stresst und wovor Du Angst hast.

**Das Gute daran:** Es ist total unauffällig. Niemand wird sich darüber wundern, wenn Du Dir etwas aufschreibst. Im Büro, in der Uni, im Bus oder in der Bahn sind überall Menschen, die sich etwas aufschreiben.

Sie schreiben in Laptops, Handys, Notizbücher oder einfach auf irgendeinen Zettel. **Niemand schert sich darum.**

Deshalb wirst Du damit auch nicht auffallen und niemand wird merken, dass Du eigentlich gerade damit beschäftigt bist einen kleinen Zusammenbruch abzuwenden.

Ein mögliches Problem bei der ganzen Sache: **Du hast Angst es falsch zu machen.**

Die Sätze falsch zu formulieren, über das falsche Thema zu schreiben, den falschen Einstieg zu wählen.

**Das ist vollkommen normal (zumindest in meiner Welt).**

In der Theorie **wissen wir beide**, dass es beim Niederschreiben von Gedanken **kein Richtig und Falsch** gibt.

**Unser Unterbewusstsein schert sich da aber nicht drum.** Es gibt uns trotzdem das Gefühl, dass wir dabei unglaublich viele schreckliche Fehler machen können und wir es deshalb besser bleiben lassen sollten.

**Überliste es mit folgendem Trick:**

**Wenn Dir der Einstieg schwer fällt**, fange einfach mit dem Satz "Ich habe Angst, das Falsche zu schreiben" an und schreibe ihn mehrfach auf.

Danach kann es **in zwei Richtungen** weitergehen: Entweder fließt nach ein paar Mal automatisch ein anderer Gedanke aus Deinem Kopf in die Hand.

Oder Du schreibst den Satz 10 Mal, fängst dann ein weiteres Mal an mit “Ich habe Angst” und **horchst dann in Dich hinein** was Dir genau jetzt in diesem Moment Probleme bereitet. Bring **die ersten Worte**, die Dir einfallen **ohne jegliches Umstellen oder Umformulieren** zu Papier. Mach das so lange bis die Gedanken einfach aus Dir herausfließen.

**Ob Du willst oder nicht, es wird passieren!**

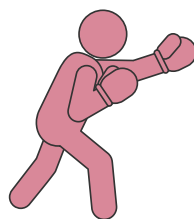
Und wenn Du dann erstmal die Erfahrung gemacht hast wie sehr Dir Schreiben hilft Deine Ängste zu zerkrümeln, wirst Du es Dir aus Deinem Alltag nicht mehr wegdenken können.

## Tool Nr. 2: Essen

Ein Mangel an Nahrung wird vom Körper als **lebensbedrohliche Gefahr** eingestuft (war es bei den Steinzeitmenschen ja schließlich auch mal).

Um dieser Bedrohung so effektiv wie möglich begegnen zu können, sorgt Dein Gehirn für die **Ausschüttung von Stresshormonen** wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol.

Deren Aufgabe ist es dann, Deinen Körper dazu anzuhalten, sich auf den **bevorstehenden Kampf um Nahrung** vorzubereiten.



Zum Beispiel indem wir **schneller atmen** (erhöhte Sauerstoffaufnahme), indem unser **Herz schneller schlägt** (beschleunigter Transport des Sauerstoffs zu den



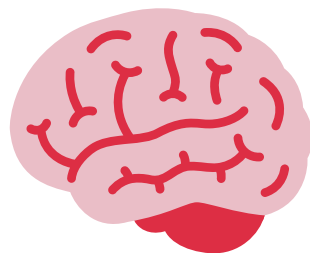
Muskelzellen) und durch die **Erhöhung der Körpertemperatur** (warme Muskeln können besser kämpfen).

**Nahrungsmangel versetzt uns also in puren Stress.**

Genau das gleiche passiert uns aber auch, wenn wir einer **beängstigenden Situation** gegenüberstehen. Du musst einen Vortrag halten? Auf fremde Menschen zugehen? Eine Prüfung ablegen?

**Stresshormone, bitte hereinspaziert!**

Wenn Du also weißt, dass Dir sowieso schon **stressige Zeiten** bevorstehen, die Dein System mit Stresshormonen fluten werden, dann **mach es Dir nicht noch schwerer** indem Du Deinen Körper noch zusätzlich mit **zu wenig Nahrung** trietz.



**Gib Deinem Gehirn nicht noch einen Extra-Grund auszuflippen** und noch mehr Hormone loszuschicken, die Dir das Leben schwer machen.

**Sorge also immer dafür**, dass Dein Bauch gut gefüllt ist wenn es für Dich aufregend wird und habe zur Sicherheit noch ein paar **(gesunde) Snacks** im Täschchen. Sicher ist sicher.



## Tool Nr. 3: Bewegung

Die Natur hat es für Dich so eingerichtet, dass die **Hormone**, die Deinem Körper in Gefahrensituationen den Kampf oder die Flucht ermöglichen, während eben genau diesem Kampf oder genau dieser Flucht **wieder abgebaut** werden.

**Also durch Bewegung.**

Wenn Dein Körper von ihnen überschwemmt wird und Du bleibst einfach **still kauern in der Ecke** sitzen dauert es **Ewigkeiten** bis sie sich wieder verziehen und Dich irgendwann endlich **wieder zur Ruhe kommen** lassen.

Ein weiterer **Extra-Bonus der Bewegung** ist die vermehrte Ausschüttung von Glückshormonen wie **Endorphinen und Serotonin**.

Sie wirken hier wie die Gegenspieler der Stresshormone und sorgen durch ihre pure Anwesenheit für ein ausgeglicheneres Level von Stress- zu Glückshormonen und damit für **Entspannung**.

Deshalb: Ganz besonders dann, **wenn Du weißt, dass Dir etwas bevor steht, wovor Du Dir tierisch in die Hose machst:**

### **Beweg Dich so viel wie möglich!**

Geh auf dem **Weg zur Arbeit** (zumindest ein Stück) zu Fuß statt auf Auto oder Bus und Bahn zu setzen. Geh in der **Mittagspause** eine ordentliche Runde um den Block oder durch den Park. Oder verbinde Deine **Einkäufe** mit einem kleinen **Spaziergang**.

Am Besten wäre es natürlich wenn Du regelmäßig Sport machst um Dein **Stress-/Glückshormonlevel** immer schön **ausgeglichen** zu halten. Aber wir wollen ja nicht gleich übertreiben \*hüstel\*.

## Tool Nr. 4: Mini-Meditationen

Kleine geführte **Kurz-Meditationen** haben mich schon oft vor Heulkrämpfen in der Öffentlichkeit bewahrt.

Ich nutze dafür gerne die **3-minütigen SOS-Meditationen** von Headspace, aber es gibt natürlich auch viele andere Apps oder Seiten, **die Dich beruhigen** können wenn Du kurz vor einem Zusammenbruch stehst.

Von 7Mind gibt es zum Beispiel hier bei YouTube eine **kostenlose SOS-Meditation**, die auch nur fünf Minuten dauert:

**Klick:**



**7Mind Meditation: SOS**

Natürlich wäre es auch bei der Meditation das Optimalste regelmäßig zu praktizieren. Denn dann verändert sich nachweislich unser Gehirn:

**Klick:**



**How Meditation Can Reshape Our  
Brains: Sara Lazar at  
TEDxCambridge**

Unter anderem dadurch, dass sich die **Amygdala** verkleinert. Das ist der Teil des Gehirns, der maßgeblich an der **Angstregulierung** beteiligt ist.

Je **kleiner** sie ist, desto **weniger stress- und angstanfällig** sind wir.

Aber **auch wenn Du nicht regelmäßig meditierst** wird Dir eine geführte Meditation **in Notfällen trotzdem** unglaublich **helfen**.

Sie nimmt Dich an die Hand und **zieht Dich effektiv von Deinen angsteinflößenden Gedanken weg**.

Dadurch **beruhigst Du Dich** und Du bist anschließend wieder in einer besseren Verfassung um Dich Deiner gruseligen **Situation stellen** zu können.



## Tool Nr. 5: Klo (ja, richtig gelesen)

Toiletten gibt es überall und es sind die einzigen Räume in die wirklich **niemand anderes hineinkommen kann** (zumindest solange Du von innen zuschließt).

**Ihr Vorteil?** Dort hast Du die Möglichkeit zur **Ruhe** zu kommen.

- Du musst **Heulen**? Geh auf's Klo.
- Du brauchst Ruhe für eine schnelle **Notfall-Meditation**? Auf's Klo.
- Du möchtest unbeobachtet Deine **Gedanken in Dein Notizbuch** schreiben? In der Handtasche mit auf's Klo.

Darüber, dass sich jemand deshalb über Dich wundern könnte brauchst Du Dir keine Gedanken machen. **Es wird gar niemandem auffallen.** Die anderen gehen schließlich auch ab und an mal da hin.



Und falls Du mal irgendwo einen **aufregenden Termin** hast, wo Du Dich räumlich noch nicht so gut auskennst, finde am Besten **gleich zu Beginn** heraus wo sich die Toiletten befinden.

Falls Du dann später tatsächlich in Panik geraten solltest musst Du Dich **nicht noch zusätzlich** darum kümmern einen sicheren ruhigen Ort für Dich zu finden.

**Hast Du noch Fragen oder Probleme? Dann schreib mir und frag mich!**

**Auf der nächsten Seite findest Du noch Deine Checkliste zum Ausdrucken!**



## Checkliste für Notfälle

### Bevor Du losgehst:

- Tasche packen:**
  - Notizbuch/Block und Stift
  - gesunder Snack
  - Handy mit gespeicherter Mini-Meditation
- Essen:** Sorge dafür, dass Dein Körper genügend Nahrung im Bauch hat (sonst sorgt er für zusätzliche Stresshormone)

### Unterwegs / Am Ziel:

- Bewegung:** Steig ein paar Stationen eher aus dem Bus und der Bahn aus, park Dein Auto ein Stück weiter weg oder geh vor Deinem Termin eine Runde um den Block (Dein Glücks-/ Stresshormonlevel wird es Dir danken)
- Wo sind die Toiletten / ein sicherer Ort?** Finde heraus wohin Du Dich im Notfall zurückziehen kannst.

## Disclaimer

Alle in diesem eBook empfohlenen und dadurch beworbenen Produkte, Services und Dienstleistungen nutze ich selbst oder habe ich getestet und für gut befunden. Ich werde von keinem der genannten Unternehmen für die Nennung / Werbung bezahlt.

Falls Dich mein **Impressum** oder meine **Datenschutzerklärung** interessieren, klicke hier auf die Hand:

