

Don't Panic



Wie ich meine Panikattacken besiegt habe  
und wie Sie es auch schaffen

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch darf – auch auszugsweise – nicht ohne schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden. Sie haben keine Wiederverkaufsrechte für dieses digitale Buch. Weitergabe an Dritte wird mit härtesten Mitteln strafrechtlich verfolgt. Wir recherchieren täglich nach Urheberrechtsverletzung im Internet. Verstöße werden sofort abgemahnt und Schadenersatz wird eingeklagt. Dieses Buch ist personalisiert und lässt sich auf jeden Kunden zurückverfolgen, sollte es vervielfältigt werden.

Haftungsausschuss: Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Inhalt behaftet sein könnte.

## Inhalt

Wieso schreibe ich diesen Ratgeber?.....	4
Wie sind meine Ängste entstanden?.....	5
Was sind Panikattacken?.....	6
Oft werden spezielle Situationen und Orte gemieden .....	8
Was haben Gefühle mit Panikattacken zu tun?.....	10
Was sind eigentlich Gefühle?.....	11
Was ist eigentlich der Unterschied zwischen positiven und negativen Gefühlen?.....	12
Was können Gefühle bei einem Menschen bewirken? .....	12
Was hat das vegetative Nervensystem mit meinen Symptomen zu tun? .....	14
Was passiert bei einer Gefühlsregung in meinem Körper? .....	15
Wieso entstehen diese Körperreaktionen, sind diese nicht völlig sinnlos?.....	18
Was passiert, wenn wir Gefühle verdrängen und nicht auf sie eingehen? .....	19
Sind diese Symptome eigentlich gefährlich? .....	20
Welche Gefühle habe ich im Moment sehr oft und was bewirken sie bei mir? .....	21
Wie finden Sie also etwas über Ihre Gefühlswelt heraus? .....	21
Wie entstehen Ihre persönlichen Gefühle?.....	23
Deshalb bin ich so, wie ich bin.....	24
<b>Was sind Gedanken und was haben sie genau mit meinen Panikattacken zu tun? .....</b>	<b>25</b>
Wieso sehen zwei unterschiedliche Menschen, die ein und dieselbe Situation so unterschiedlich? .....	27
<b>Wieso haben wir diese Gedanken? .....</b>	<b>27</b>
Wie entstehen meine Gedanken, die für meine Gefühle zuständig sind? .....	28

Wie entstehen also Ihre Persönlichkeitsmerkmale? .....	29
Ist meine Persönlichkeit für meine Ängste und Panikattacken verantwortlich? .....	31
Stress, was ist das?.....	32
Negative Gefühle sind Stress .....	33
Das sind unsere Stressfaktoren .....	34
Das Stressmodell.....	36
So habe ich meine Panikattacken Schritt für Schritt verloren.....	38
Lassen Sie es auf sich wirken, dass es sich auch um ein psychisches Problem handeln kann. .....	38
Doch wie schaffen Sie es, endlich daran zu glauben, dass Sie weder einen Hirntumor noch eine Herzschwäche usw. haben?.....	39
Gehen Sie zu einem Arzt, nur zu einem Arzt und lassen Sie sich durchchecken.....	39
Machen Sie sich mit Ihren Symptomen vertraut.....	40
Suchen Sie sich eine Vertrauensperson .....	40
Bringen Sie sich absichtlich in eine für Sie unangenehme Situation.....	41
Treiben Sie gezielt Sport.....	42
Wieso hat mir Sport so viel dabei geholfen?.....	43
Sport schafft Sicherheit in Situationen in denen Sie sich unsicher fühlen.....	43
Langfristige Vorteile durch Sport.....	44
Achten Sie auf Ihre Ernährung.....	44
Mit Rückschlägen richtig umgehen.....	45
Haben Sie schon einmal über eine Verhaltenstherapie nachgedacht?.....	46
Techniken, die Ihnen bei Ihrem Kampf gegen Panikattacken helfen werden .....	47
Progressive Muskelentspannung .....	47
Autogenes Training .....	48
Ist der Einsatz von Medikamenten gut oder schlecht?.....	48
Bewältigung von körperlichen Symptomen durch Umlenkung der Aufmerksamkeit.....	48
Übungen.....	49
Übung 1.....	49
Übung 2 .....	50
Schlusswort.....	51

# Auszug aus dem Ratgeber Don't Panic

## Seite 6 bis 10

### Was sind Panikattacken

#### Was sind Panikattacken?

Bevor wir den Weg mit Reiseziel „Panikattacken frei“ zusammen gehen, müssen sie noch Grundlagen kennenlernen. Sie müssen so viel wie nur möglich über Ihre Panikattacken wissen. Das ist ein entscheidender Punkt, wie Sie im späteren Verlauf dieses Ratgebers feststellen werden.

Stellen Sie sich vor, Sie sind im Besitz eines Navigationssystems, haben aber keine Ahnung, wie Sie es bedienen. Sie wissen weder, wie Sie es einschalten, noch, wie Sie Ihr Reiseziel eingeben müssen. Sie werden dann schon vor Fahrtbeginn aufgeben müssen.

Sie werden von mir, nach und nach, die Anleitung zu Ihrem Navigationssystem erhalten. Sie werden es schon sehr bald bedienen können, um so Ihr Reiseziel selbst eingeben zu können.

Fangen wir also an:

Eines vorweg:

es gibt nicht „die Panikattacke“. Sie kann bei jedem Menschen ein wenig anders ablaufen. Es gibt aber Gemeinsamkeiten, anhand derer Sie sich ziemlich sicher sein können, dass auch Sie darunter leiden.

Eines meiner Hauptprobleme war, lange Zeit gar nicht zu wissen, was mit mir los ist. Diese Tatsache hat mich damals ziemlich FERTIG gemacht. Ich dachte an alles Mögliche, nur nicht an Panikattacken.

Es gibt Menschen, die ihre Panikattacken im psychischen Bereich erleben, und es gibt Menschen, die sie eher im körperlichen Bereich erleben. Durchaus möglich und auch sehr verbreitet ist es, dass Sie wie ich damals, beide Bereiche gut kennen.

Ich möchte Ihnen, nicht anhand von zwei oder drei Sätzen erklären, wie die Definition einer Panikattacke ist. Das können Sie auch auf zahlreichen Internetplattformen lesen.

Mir hat das nie wirklich weitergeholfen. Ich musste den tieferen Zusammenhang kennen lernen, um an meinem Problem etwas ändern zu können.

Ich möchte Ihnen zuerst einige Symptome darlegen, die bei uns Angstpatienten sehr häufig auftreten können.

Im körperlichen Bereich gibt es zum Beispiel folgende Symptome:

- Engegefühl in der Brust oder im Halsbereich
- Schluckprobleme
- Atemnot, Ohnmachtsgefühle
- Das Gefühl es befindet sich ein Fremdkörper in der Brust
- Stechen in der Brust
- Herzrasen, unregelmäßiger Herzschlag
- Taubheitsgefühle im Gesicht, in den Gliedmaßen, im Halsbereich,
- Erstickungsgefühle
- Zittern
- Kribbeln an sämtlichen Körperstellen
- Hitze - und Kältewallungen, Schweißausbrüche
- Sehprobleme (Blitze in den Augen)
- Bauchschmerzen an unterschiedlichsten Stellen
- Stechen im Bauchbereich

Mögliche Symptome im psychischen Bereich könnten bei Ihnen sein:

- Angst davor, zu sterben, einen Herzinfarkt zu bekommen
- Angst davor, eine schlimme Krankheit zu haben (Krebs, Hirntumor, Herzprobleme, usw.)
- Angst vor der Angst
- Angst, die Kontrolle zu verlieren, Angst, verrückt zu werden
- Das Gefühl, nicht richtig da zu sein (alles ist so unwirklich)
- Angst davor, das Haus zu verlassen
- Angst vorm Autofahren, Angst vorm Einkaufen, Angst vorm Zufahren, Angst ins Kino zu gehen, usw.

Und das sind noch nicht alle Symptome, die bei Ihnen auftreten können.

Sie haben mit Sicherheit schon etwas über Panikattacken oder zumindest etwas über Ihre Symptome im Internet gelesen. Ich bin mir dessen so sicher, weil ich das damals natürlich auch gemacht habe. Leider bekam ich nicht die Informationen, die ich mir erhofft hatte.

Als ich noch nichts von Panikattacken wusste, war es noch viel schlimmer. Ich suchte ja nach meinen Symptomen, bei mir damals zum Beispiel „anhaltende Bauchschmerzen“, oder „Stechen in der Brust“. Ich brauche Ihnen nicht zu erzählen, was meine Recherchen im Internet hervorbrachten. Das können Sie sich sicher vorstellen. Diese schlimmen Informationen, die ich gefunden hatte, machten mir sehr Angst. Es gab Tage an denen ich dachte, es stimmt etwas nicht mit meinem Herz und es gab Tage an denen ich, wegen meiner durchgehenden Bauchschmerzen dachte, dass ich an einer schlimmen Magen –und Darmkrankheit leide.

Mir ist es noch wichtig, dass Sie folgendes wissen. Panikattacken können nicht nur wenige Minuten auftreten. Sie können teilweise Stunden anhalten. Viele Ärzte sprechen dann zwar nicht mehr von Panikattacken, weil sich die Symptome dann in der Regel abschwächen und eine Attacke ja eigentlich zeitlich begrenzt ist. In der Regel sprechen Ärzte von einem Zeitraum zwischen 5 und 30 Minuten.

Sie können Ihre Symptome aber auch nach diesem Zeitraum noch spüren. Sie sind dann vielleicht nicht mehr so stark, doch sie sind da. Meine Bauchschmerzen hatte ich zum Beispiel durchgehend über Wochen hinweg. Auch der Druck auf meiner Brust war in leichter Form fast immer zu spüren.

Vielleicht kennen Sie eines der Symptome, die ich gerade angesprochen habe.

Ich hoffe, es beruhigt Sie ein wenig, dass es noch andere Menschen (inklusive mir) gibt, die diese Symptome auch sehr gut kennen.

Sie sind damit nicht alleine.

Jetzt aber schnell weiter, lassen Sie uns keine Zeit verlieren.

## Oft werden spezielle Situationen und Orte gemieden

Aus der Angst heraus, sie könnten in diesen Situationen wieder eine Attacke bekommen, versuchen Sie diese Orte so gut wie möglich zu vermeiden.

### Mögliche Situationen oder Orte könnten sein:

- Auto fahren
- Einkaufen gehen
- Ihren Arbeitsplatz besuchen
- Plätze mit vielen Menschen betreten
- öffentliche Verkehrsmittel betreten

Auch das sind nur Beispiele. Es gibt für Sie wahrscheinlich Ihre ganz eigenen Situationen, die Sie versuchen zu vermeiden.

Vielleicht verlassen Sie generell nur mit Ihrem Handy das Haus, damit Sie im Notfall den Notarzt rufen können. Oder Sie fühlen sich wohler, wenn Sie nicht alleine das Haus verlassen müssen.

Ich habe da mal eine Frage an Sie.

Sind Sie in letzter Zeit häufiger beim Arzt, als Sie es früher waren?

Auch wenn Sie mir jetzt nicht antworten können, würde mich Ihre Antwort brennend interessieren.

Ich war in dieser Zeit bei überdurchschnittlich vielen Ärzten. Nachdem mir die Allgemeinärzte nicht weiterhelfen konnten, habe ich mich auf die Fachärzte gestürzt. Sie brauchen jetzt nicht glauben, dass es mir mit ihnen besser ging.

Keiner von diesen Medizinern konnte mir weiterhelfen. Sämtliche Tests (Bluttests, usw.) waren ohne Befund. Die Ärzte konnten nichts finden. Ich hätte eigentlich froh darüber sein müssen, war es aber nur zum Teil, weil ich ja immer noch nicht wusste, was mir fehlt.

Ich musste mein Problem auf eine andere Weise angehen. Mit meiner bisherigen Methode hatte ich keinen Erfolg.

Ich habe also wieder Mal den Zielort meines Navigationssystems geändert.

Zu meinem großen GLÜCK lag das neue Ziel, schon einmal in der richtigen Richtung.

Geht es Ihnen vielleicht ähnlich, wie mir damals? Sind Sie auch auf der Suche nach Antworten und wurden bisher von allen Ärzten enttäuscht. Auch Ihre Internetrecherche war bisher nicht erfolgreich.

### **Hier ein kleiner Tipp:**

*Lassen Sie sich bitte nicht einreden, dass Sie sich Ihre Symptome nur einbilden.*

*Sie haben Sie wirklich, sie sind wirklich da. Sie sind nur nicht so entstanden, wie Sie sich das vielleicht vorstellen. Sie haben keinen Hirntumor und Sie haben auch keine Herzschwäche. Sie leiden wahrscheinlich, wie ich damals unter Ängsten und Panikattacken.*

Woher können Sie wissen, dass Ihre Herzschmerzen, oder Hitzewallungen nicht doch auf eine schlimme Krankheit zurückzuführen sind?

Die Symptome, die Sie haben, sind mit denen einer schweren Herzerkrankung sehr ähnlich. Es gibt aber Indikatoren, anhand derer Sie davon ausgehen können, dass Sie an Panikattacken leiden.

Ich hatte meine Panikattacken in der Regel in speziellen Situationen, wie beim Autofahren oder beim Einkaufen.

Hätten Sie ein organisches Herzproblem, hätten Sie Ihre Schmerzen unabhängig von diesen Situationen. Sie würden diese Schmerzen vermehrt bei Anstrengung feststellen.

Sie können auch bei Panikattacken, in anstrengenden Situationen, Schmerzen in der Brust fühlen.

Der Unterschied ist aber, dass wir Menschen mit Panikattacken, diese Schmerzen auch in Situationen haben, die definitiv keine Anstrengung mit sich bringen.

Ein weiterer Anhaltspunkt wäre: Hätten Sie ein ernsthaftes Problem mit Ihrem Herz, hätte Ihr Arzt das festgestellt.

Ich habe durch viel Arbeit meine Panikattacken besiegt. Ich will Ihnen unbedingt alles, was ich darüber weiß, mitteilen

## **Ende Auszug Don't Panic Seite 6 bis 10**

### **Beginn Auszug aus dem Ratgeber Don't Panic**

#### **Seite 32 bis 38**

#### **Stress, was ist das?**

#### **Was sind unsere Stressfaktoren?**

#### **Das Stressmodel**

#### **Stress, was ist das?**

Stress hat mich eigentlich nie wirklich interessiert. Ich habe mich früher oft gefragt ob ich gestresst sein könnte, weil ich ja diese Panikattacken und Ängste hatte, vor allem die Angst eine schlimme Krankheit zu haben, hat mich ständig verfolgt. Bei so vielen körperlichen Symptomen, die ich damals hatte, durchaus verständlich, oder?

Naja, ich war auf jeden Fall davon überzeugt, dass ich keinen Stress habe. Für mich war Stress etwas, das nur vielbeschäftigte Manager oder Soldaten im Krieg haben. Wenn ich Stress überhaupt mit mir in Verbindung gebracht hätte, dann zum Beispiel als ich vor meiner IHK-Abschlussprüfung stand, oder als ich kurz davor war, einen Vortrag vor meinen Kollegen zu halten. Sie erinnern sich vielleicht... ich hasse es vor vielen Leuten zu sprechen oder auf eine Bühne zu müssen und sich vor einer Menschenansammlung zu präsentieren.

Blöd von mir, dass ich über Stress nicht viel wusste. Es hätte mir viele Schmerzen ersparen können, hätte ich mich mit diesem Thema früher auseinander gesetzt.

Hätte ich früher erkannt, dass ich sehr wohl gestresst bin (zu diesem Zeitpunkt war ich eigentlich im Dauerstress), wäre es denke ich nicht so weit gekommen.

Warum?

Denken Sie an die letzten Kapitel. Sie haben viel über positive und negative Gefühle erfahren, sie wissen was Gedanken sind und wie das ALLES mit Ihren Ängsten zusammenhängt.

Was hat das nun mit Stress zu tun?

Ganz einfach!



## Negative Gefühle sind Stress

Wenn sie Angst davor haben einen Herzinfarkt zu bekommen,

wenn Sie Angst davor haben verrückt zu werden,

wenn sie sich ausgelaugt fühlen,

wenn Sie sich hilflos fühlen,

das ALLES ist nichts weiter, als eine schlimme Stresssituation nach der Anderen.

Das Problem ist, dass Sie diese Gefühle nicht vermeiden können. Sie kommen ihnen nicht kurzfristig aus. Sie können sich nicht einfach sagen, „ich bin gesund, ich werde nicht demnächst einen Herzanfall bekommen“. Da sprechen ja ihre körperlichen Symptome Ihrer Meinung nach dagegen. Und die sind ja da und verschwinden nicht auf Knopfdruck.

Anders wäre es, wenn Sie zum Beispiel furchtbare Flugangst hätten, sie es aber gut vermeiden könnten in ein Flugzeug zu steigen, weil Sie in Ihrer Arbeit nicht reisen müssen. Sie hätten also nicht wirklich Stress, weil sie sich mit Ihrem Angstthema nicht auseinandersetzen müssten.

Schlecht wäre es allerdings wenn Sie eine Stewardess wären. Dann wären Sie wohl sehr gestresst, da sie ständig mit Ihrer Angst in Berührung kämen. Dann wäre die Situation wie oben... sie können die Situation nicht kurzfristig ändern.

Stress muss aber nicht immer nur negativ sein. Wenn Sie in Ihrer Arbeit an einem interessanten Projekt arbeiten, könnten sie gestresst sein. Wenn sie Sport treiben, oder wenn Sie verliebt sind. Das alles fällt unter die Kategorie positiver Stress.

In diesen Situationen werden Sie wahrscheinlich überwiegend positive Gefühle entwickeln. Von dieser Art Emotionen hätten Sie in der nächsten Zeit wahrscheinlich gerne mehr.

Mehr positiver und weniger negativer Stress wäre sehr also von Vorteil.

Wenn Sie für sich das schon einmal erkennen und Sie all Ihre negativen Gefühle oder auch Emotionen für sich benennen können, haben sie schon einen großen Schritt in die richtige Richtung gemacht.

Hier eine superkurze Zusammenfassung zum Thema Stress:

**Negative Gefühle führen zu negativen Stress.**

**Positive Gefühle führen zu positiven Stress.**

Ich bitte hier nochmals alle Psychologen und Doktoranten vielmals um Entschuldigung, wenn das nicht genau dem entspricht, wie Sie Stress beschreiben würden.

Ich kann Ihnen nur sagen, dass ich es für meinen Teil so am besten verstanden habe.

Ich wollte mich mit diesem Ratgeber nicht auf meine Diplomarbeit vorbereiten.

Ich wollte endlich wieder Stressfrei, ohne Ängste und ohne Panikattacken leben können.

Das habe ich mit meinen mir zurechtgelegten Statements geschafft.

## **Das sind unsere Stressfaktoren**

Stressfaktoren sind Umweltreize, Situationen aber auch Personen die wir bewerten. Diese Bewertung führt dazu, dass wir Stress erzeugen.

Hier ein Beispiel:

Sie haben einen Arbeitskollegen, der Sie ständig bei Ihrem Vorgesetzten auflaufen lässt.

Hier wäre der Stressfaktor, der Arbeitskollege. Wenn Sie Ihren Kollegen sehen, bewerten Sie ihn, indem Sie sich denken: „Wie lässt er mich das nächste Mal auflaufen.“ Oder Sie denken sich, „was für ein A.....loch“.

Das sind Ihre Bewertungen für Ihren Arbeitskollegen. Diese Bewertungen sind in diesem Fall negativ. Also wäre Ihr Arbeitskollege für Sie ein Stressfaktor .

Welche Stressfaktoren gibt es?

Es gibt eine Menge davon. Hier habe ich eine kleine Auswahl davon aufgelistet.

### Physische Stressoren

- Krankheiten
- Lärm
- Hitze
- Kälte
- Schmerzen

### Psychische Stressoren

- Angst zu versagen
- Angst vor Krankheiten
- Angst vor Ablehnung
- Angst die Kontrolle zu verlieren
- Sorgen

### Soziale Stressoren

- Konflikte in der Arbeit
- Mobbing
- Verlust vertrauter Menschen
- Kritik
- Schulden

Wir haben tagtäglich mit diesen Stressoren zu kämpfen. Wir kommen Ihnen leider nicht ohne weiteres aus.

Könnte es sein, dass Sie in letzter Zeit mit einigen dieser Stressfaktoren zu tun hatten?

Ein normaler Mensch verträgt nur ein gesundes Maß an Stress. Wird es zu viel, sind wir überlastet, fühlen uns überfordert, bekommen Ängste und Panikattacken.

Und warum?

Erinnern Sie sich noch an den Sympathikus? Bei Stress ist er aktiv. Bei so viel Stress wie Sie ihn gerade ertragen müssen, arbeitet er mit 120%.

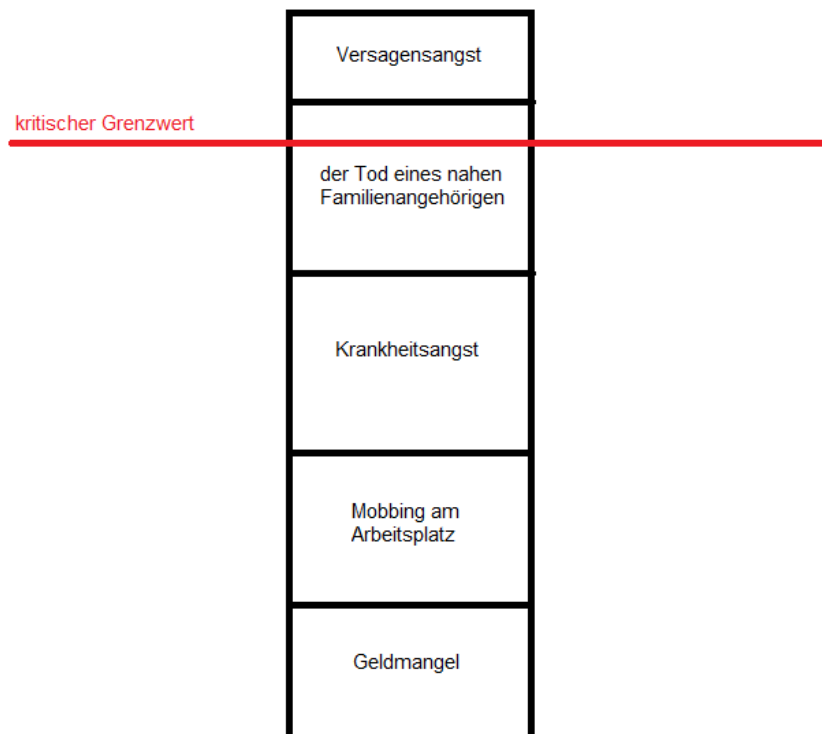
Ich will Ihnen diese Thematik anhand eines Stressmodells zeigen. Mir hat dieses Model sehr geholfen, zum einen meine Stressfaktoren zu finden und zum anderen zu sehen, warum ich meine Attacken zu bestimmten Zeitpunkten habe und in anderen Momenten wieder alles „normal“ war.

## Das Stressmodell

Sie sehen hier ein vereinfachtes Stressmodell eines Menschen, der in diesem Beispiel mit 5 Stressfaktoren zu kämpfen hat. Die rote Linie zeigt den kritischen Grenzwert an, bei dem seine Stressüberlastung einsetzt.

Unterhalb des kritischen Grenzwertes ist das Stress aushaltbar, darüber wird er zur Qual und verursacht Panikattacken.

Diese Person ist aktuell absolut überfordert. Seine Stressfaktoren sind aktuell sehr intensiv vorhanden. Offensichtlich ist vor kurzem ein Familienmitglied gestorben. In der Arbeit läuft es auch nicht gut und er hat furchtbare Krankheitsangst. Das alles bringt seine Stresskurve über den kritischen Wert.



Hier ist ein Stressmodell des Selben Menschen, nur mit anderen Voraussetzungen. Er hat immer noch dieselben Stressfaktoren. Seine Bewertung fällt jedoch anders aus.

Der Tod seines Familienmitgliedes ist mittlerweile schon länger her, er hat angefangen die Situation zu verarbeiten.

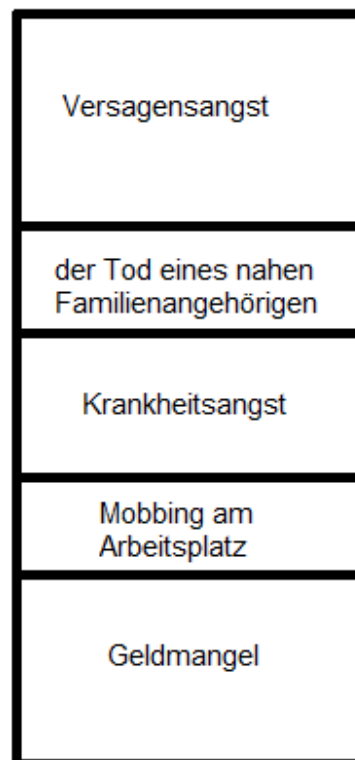
Sie sehen, dieser Stressfaktor nimmt nicht mehr so viel Platz ein, wie im ersten Schaubild. Seine Krankheitsangst ist auch zurückgegangen, weil er sich mit diesem Thema im Moment weniger beschäftigen muss.

Sein Stressniveau ist unter den kritischen Grenzwert gefallen. Er hat aktuell keine Panikattacken und ihm geht es generell besser.

Seine Situation kann sich natürlich wieder verschlechtern, wenn er zum Beispiel auf einmal sehr stark gemobbt wird.

kritischer Grenzwert

---



**Ende Auszug Don't Panic Seite 6 bis 10**

Zurück zu [www.ohne-panik-leben.de](http://www.ohne-panik-leben.de)