

Angst- Notfall-Tüte



die dir sofort,
Sicherheit und Entspannung
geben können.

WIE DIR DIESE NOTFALL-TÜTE WEITERHELFFEN KANN



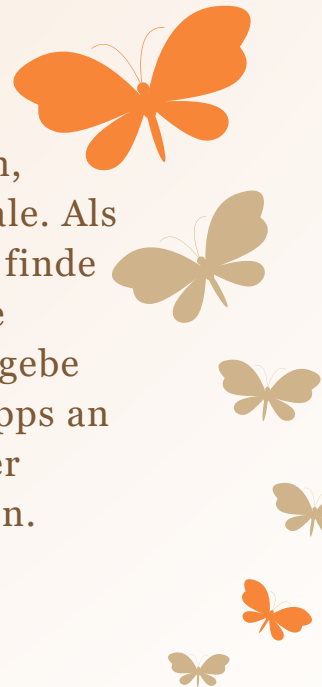
Hallo, wie schön,
dass ich dir helfen darf!
Ich bin Angela und auch ich habe,
viele Jahre, unter Ängste gelitten,
deshalb kann ich mit dir mitfühlen,
wie hilflos und ohnmächtig man
sich, in diesen Momenten, fühlt.



Es gab Zeiten, da katapultierte mich
die kleinste Kleinigkeit, vollkommen
ohnmächtig, in eine Abwärtsspirale.
Mein Gedankenkarussell geriet außer Kontrolle und mein Körper
spielte völlig verrückt.
Ich steigerte mich so in meine Angst, dass ich Panikattacken und
Schnappatmung bekam.



Heute fühle und schätze ich,
meine gesunden Warnsignale. Als
ganzheitliche Therapeutin, finde
und löse ich nachhaltig, die
Ursprungs-Ängste auf und gebe
Frauen, alltagstaugliche Tipps an
die Hand, die ihnen, aus der
Angst, heraus helfen können.





Rückblickend würde ich sagen, dass vor allem EINES entscheidend, auf dem Weg in mein Selbstvertrauen war...

“Mach dir deine Gedanken bewusst und durchbreche das Kopfkino”, denn Angst/Panik kann nur entstehen, wenn DAVOR angstmachende Gedanken gedacht wurden.

Beim kleinsten Ansatz einer Angst-Attacke, halfen mir, die hier aufgeführten SOS-Tools, meine Gedanken bewusst (ab-)zulenken. Sie gaben mir stets **Sicherheit und Halt, um KEINE Angst mehr, vor der Angst zu haben.**

So wandelte sich meine Angst, nach und nach, in ein liebgewonnenes, **gesundes “Achtsamkeits-System”**.

Ich möchte sogar sagen, ich schloß Freundschaft mit meiner Angst, da sie mir mein Vertrauen in meine natürlichen Instinkte wieder zurück gab und mich so vor vielen Mißgeschicken bewahrte.



Mit diesem Workbook gebe ich dir meine **15 wirksamsten “To go Tools”** an die Hand und wünsche dir von Herzen, dass auch sie dich, stärken, beruhigen und dir Sicherheit und Selbstvertrauen geben mögen.

Herzensgrüße

Angela

Wie kann dich dieses Workbook stärken?



Ich gebe dir, mit dieser **SOS-Notfalltüte**, meine **besten, praxistauglichen Tipps**, an die Hand, mit denen kannst du ...

-
- **direkten Einfluss auf dein Nervensystem nehmen**
- **aus dem angstmachenden Kopfkino aussteigen**
- **deine Gedanken beruhigend verändern und so die**
- **Angstspirale im**
- Vorfeld abfangen**
- deinen Körper und deine Atmung entspannen**

... denn deine Gedanken, Atmung und dein Körper, sind eng miteinander verbunden. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass im Notfall der



Kopf, so überlastet und überfordert ist, dass es fast unmöglich erscheint, einen klaren Gedanken im Kopfwirrwarr zu finden.

Deshalb habe ich dir, zum Ende, die **21 SOS-Tipps To Go** nochmals kurz auf einer Seite zusammengefasst, so dass du sie dir ausdrucken und griffbereit in deine (Hand-)Tasche packen kannst.

Mein Tipp:

Probiere die **Übungen schon VOR dem "Ernstfall"**, um vielleicht schon herauszufinden, welche Übungen dir Sicherheit geben, gut tun und welche bei dir eher nicht funktioniert.

Dieser Hinweis muss noch kurz sein:

Ich ersetze keinen Arzt deines Vertrauens.

Alles was ich weiß und an dich weitergebe, sind meine eigenen Erfahrungen und mein Wissen aus unzähligen eigenen Erfahrungen und Weiterbildungen.

Los geht`s...

21 wirkungsvolle SOS-Tools bei Angst (1-2)

1

ATME IN EINE TÜTE



Die beste Sofortmaßnahme, bei Atemnot und Panik, ist, in eine Tüte oder in die Hände zu atmen. Das zu viel ausgeatmete CO2 wird so wieder mit eingeatmet. Das wirkt beruhigend auf deinen Körper und reduziert körperliche Symptome wie Schwindel.

2

ERSCHRECK E DEIN SYSTEM



Reize dein System. So befreist du dich aus deinem Gedankenkarussell.

z.B. nimm ein Gummi ans Handgelenk und Schnipsel es oder rolle einen Igelball über die Haut.

Iss ein saures Kaugummi oder nimm was scharfes in den Mund, trink kaltes Wasser oder kneifen dich an empfindsamen Stellen.

21 wirkungsvolle SOS-Tools bei Angst (3-4)

3

PACKE DEINE NOTFALL-TÜTE



Es ist gut, im Fall der Fälle, ausreichend vorbereitet zu sein. Packe dir eine Notfall-Tüte mit “Dingen” aus den SOS-Tools, die dir Sicherheit geben. Pack dazu alles ein, was dich stärkt und ablenkt, z.B. Musik, Bücher, Filme, Basteln, Stricken,... Also alles, was dich aus deinem Kopfkino und der daraus folgenden Abwärtsspirale bringt. Je stärker dein Hirn, positiv getriggert wird, umso besser für deinen Gesamtzustand in diesem Moment.

4

OHR- MASSAGE



Massiere sanft deine Ohrmuscheln. Übe dazu sanften Druck auf die Windungen beider Ohren aus. Fokussiere dabei besonders die sogenannte Cymba Conchae-Region, durch die dein Vagusnerv stimuliert wird. Diese befindet sich in der ersten Windung oberhalb des Eingangs zu deinem Ohr.

21 wirkungsvolle SOS-Tools bei Angst (5-6)

5

BEWEGE DICH



Statt dich zu stark auf deine Gedanken oder körperliche Symptome zu fokussieren, kann es hilfreich sein, dich zu bewegen und dir gut zu zusprechen.

Gehe dazu langsam durch den Raum (oder draußen im Kreis) und sage dir bei jedem Schritt einen Satz, der dich beruhigt z.B. "Ich atme Sicherheit.", "Ich atme mich da durch.", "Ich bin in Sicherheit", "Alles wird gut" Die mechanische Bewegung wirkt zusätzlich beruhigend.

6

SCHNAUBE UND SCHÜTTEL DICH WIE EIN PFERD



Trickse dein Gehirn aus! Wenn ein Pferd entspannt, schnaubt es und schüttelt alle Anspannungen ab.

Lass deine Lippen, beim kraftvollen Ausatmen flattern und schüttel dabei den ganzen Körper.

Egal wie es aussieht, die ungewohnten Bewegungen lenken dein Gehirn ab und signalisiert ihm, die Gefahr ist vorbei ist.

21 wirkungsvolle SOS-Tools bei Angst (7-8)

7

UMARME DICH/ DEIN KLEINES ICH



Nicht du, sondern dein inneres Kind, hat Angst. Stell dir vor, dein kleines ICH sitzt zitternd in dir. Umarme, halte, wiege es. Gib ihm die Sicherheit und den Schutz, die du dir damals gewünscht hättest. So zwitscht du von Aussen nach innen und wechselst die Perspektive.

8

SCHREIB DICH FREI



Schreibe alle angstmachenden Gedanken aus deinem Kopf. So sortierst du dein Gedanken-Wirrwarr und wirst klarer in Entscheidungen.

Nimm dir einen Zettel, Stift und schreibe alle Ängste, die dir durch den Kopf schwirren, ungeschön und knack ehrlich auf.

Du wirst spüren wie befreit du dich danach fühlst.

Für Fortgeschrittene:

Überprüfe deine Gedanken, im angespannten Zustand, mit “The Work” (findest du kostenfrei auf meiner [Website](http://www.angelaheinrich-coaching.com))

21 wirkungsvolle SOS-Tools bei Angst (9-10)

9

ATME DICH FREI



Deinen Atem hast du überall dabei und es ist erwiesen: Wer bewusst atmet, kann an nichts anderes denken. Dein System wird SOFORT beruhigt.

Atme tief von oben über Kopf, Hals, Brust in den Bauch, der sich hebt und atme nach unten, über Schenkel, Füße, in Mutter Erde aus, der Bauch senkt sich dabei. Wiederhole das 5x, dann dreh die Atmung um...

Atme von unten über Füße, Schenkel in den Bauch...

10

BOOTS-GANG



Wenn ein Boot schwankt, gehen Reisende breitbeinig, um nicht umzufallen. Denn dieser Gang gibt Sicherheit und Stabilität. Stelle dich breitbeinig hin und gehe einen bewussten Schritt nach dem anderen. Dabei wiegst du deinen Körper hin und her, wodurch du dir ein sicheres Gefühl gibst.

21 wirkungsvolle SOS-Tools bei Angst (11-12)

11

SIEGER- POSE



Signalisiere deinem Gehirn, mit einer stabilen Haltung, dass du unbesiegbar bist.

Stehe aufrecht, stelle deine Beine hüftbreit auseinander und stütze die Hände in die Hüften.

Durch diese aufrechte, starke Haltung signalisierst du deinem Körper und Kopf, Stabilität, Halt und Sicherheit. Dein Brustkorb dehnt sich und du kannst besser durchatmen.

12

TANZE UND/ ODER SINGE



Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass beim ekstatischen Tanzen, Singen, Summen oder Pfeifen, KEIN Denken möglich ist!!!

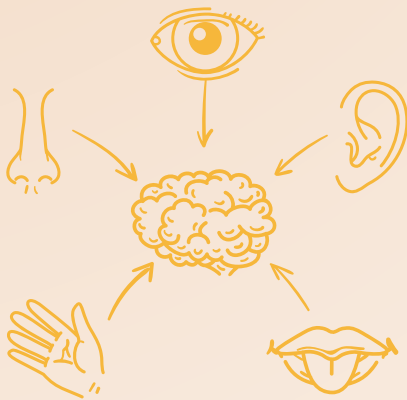
Es ist unmöglich, angstmachende Gedanken zu denken, was wiederum dein gesamtes System beruhigt und entspannt.

Wieder geht`s nicht ums Perfekt sein, vielleicht kannst du sogar über dich lachen, was da aus dir heraus kommt. Probiers einfach mal aus...

21 wirkungsvolle SOS-Tools bei Angst (13-14)

13

SCHÄRFE DEINE SINNE



Im Notfall konzentriere dich auf deine 5 Sinne. Schau dir Details in deiner Umgebung an, Rieche an Dinge, Lausche kleinsten Geräuschen, taste alles, was du finden kannst, schmecke unterschiedliche Geschmacksrichtungen (süß, sauer, scharf, herzhaft,...) So wird dein Kopfkino unterbrochen und die Orientierung ins HIER & JETZT kehrt zurück.

14

AKUPRESSUR



Einer der beruhigendsten Akupressurpunkte bei Ängsten und Panik ist der Punkt "Inneres Passtor".

Er liegt in der Mitte deines Handgelenks, etwa 3 fingerbreit entfernt von der Handwurzel.

Massiere diesen Punkt kreisförmig ca. 1 Minute lang und wechsle dann zum anderen Arm.

21 wirkungsvolle SOS-Tools bei Angst (15-16)

15

WECHSEL- SCHNIPSEN



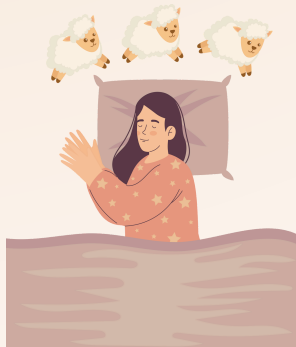
Schnipse erst mit dem rechten, dann mit dem linken Daumen alle Finger einzeln durch.

(Daumen- Zeigefinger, dann Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger)

Das lenkt dein Gehirn ab und wechselt den Fokus vom “Angst-Objekt” zum Körper. Wiederhole es so oft wie möglich...

16

ZÄHLE RÜCKWÄRTS



Trickse dein System wieder aus und befreie dich gezielt von deinem wirren Kopfkino.

Du kennst bestimmt das “Schafe zählen” vorm Einschlafen. Zähle Schafe jedoch rückwärts... oder du beginnst, im Kopf, zu rechnen. So lenkst du dich von angstmachenden Gedanken ab und beruhigst dich.

21 wirkungsvolle SOS-Tools bei Angst (17-18)

17

SINNERFÜLLTE R MEDIENKONSU M



Wie schnell sind Stunden auf TikTok, FB, Insta, ... vorbei und es bleibt oft ein Gefühl des Zuviel und/oder "DAS SCHAFTE ICH NIEMALS SO WIE DIE". Die Laune rast in den Keller und Ängste steigen hinauf. Lege dir Zeiten auf Social Media fest und suche gezielt nach positiven, beflügelnden Beiträgen. Speichere dir Beiträge ab, die dir in Notfällen gut tun und dich auf andere Gedanken bringen.

18

GUTE TAGESSTRUKTUR



Angst ist geprägt von Kontroll- und Sicherheitsverlust sowie Orientierungs- und Planungslosigkeit. Für deine Stabilität erschaffe dir eine feste, solide Tagesstruktur, mit der du dich wohl und beruhigt fühlst. Das gibt deinem System Orientierung und signalisiert ihm Sicherheit

21 wirkungsvolle SOS-Tools bei Angst (19-20)

19

FINDE GEMEINSCHAFT EN



So schwer es auch fällt, bleibe in Verbindung zu Mensch und Tier. Als soziale Wesen, brauchen wir Gemeinschaft. Isolation und Alleinsein verstärken Ängste. Daher empfehle ich, Ängste, Befürchtungen, Sorgen mitzuteilen. Triff dich mit Freunden oder telefoniere. Beteilige dich an gemeinsame Projekte, dich dich stärken. Wichtig: Umgebe dich mit positiven, achtsamen Menschen, KEINE, die dich runterziehen. Tiere waren stets meine erste Wahl.

20

GÖNNE DIR AUSZEITEN



Achte auf die Balance von TUN und RUHN. Besinne dich, auf das, was dir persönlich gut tut. Dein Gehirn braucht Auszeiten wie Atmen, Sinne schärfen in der Natur, mit Tieren, beim Meditieren, Schlendern, Tanzen, Schwimmen, Radeln,... So entspannt dein Nervensystem und du bist weniger anfällig für Angstausslöser.

21 wirkungsvolle SOS-Tools bei Angst (21)

21

FEIER DICH FÜR DEINEN MUT



Es ist für den oft angeknacksten Selbstwert wichtig, jeden noch so kleinen, mutigen Schritt zu feiern. Mach dir eine Belohnungsliste mit etwas was dir Spaß macht, du schon lange ausprobieren wolltest, besonderes Essen, gutes Getränk, genußvolle Auszeiten,... und hole diese Liste nach jeden noch so kleinen Teilerfolg hervor und sage dir, so oft es geht, wie tapfer und mutig du bist. Sei stolz auf dich, dass du nicht aufgibst und dran bleibst.

**“MUT FÜR DEN NÄCHSTEN KLEINEN
SCHRITT,
IST OFT SCHON EIN GROSSER ANFANG”**

21 Tipps griffbereit to

zum Ausdrucken für die (Hand-)Tasche



1

Atme in eine Tüte



11

Sieger-Pose



2

Erschrecke dein System



12

Tanze-Singe



3

Packe eine Notfall-Tüte



13

Schärfe deine Sinne



4

Ohr-Massage



14

Akupressur



5

Bewege dich



15

Wechsel-Schnipsen



6

Schnaube wie ein Pferd



16

Zähle Rückwärts



7

Umarme dein kleines ICH



17

Sinnvoller Medienkonsum



8

Schreib dich frei



18

Tagesstruktur



9

Atme dich frei



19

Pflege Gemeinschaften



10

Boots-Gang



20

Gönne dir Auszeiten



21

Feier dich

ZUM AUSDRUCKEN

WWW.ANGELAHEINRICH-COACHING.COM-Workbook-15 SOS-TIPPS

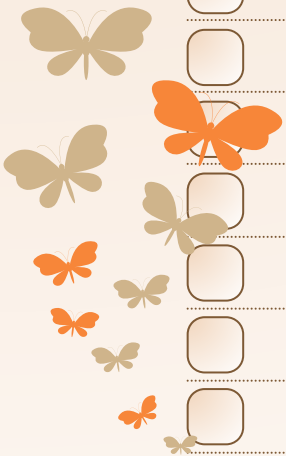


Notiz für DICH

Das beruhigt mich
am Besten



Das kommt in meine
Notfall-Tüte:



WIE ES FÜR DICH WEITER GEHEN KANN...

Ich hoffe, dass dich die **SOS-Notfalltüte** beruhigt und gleichfalls stärkt, weiterhin mutig am “Ball zu bleiben” und dich wieder in deine eigene Sicherheit, Stabilität und dein Selbstbewusstsein bringt.

Für eine **nachhaltige, dauerhafte Stabilität**, empfehle ich dir...

- deine **Ängste im Ursprung auflösen** und dabei parallel, dein **inneres Kind** von seinen Ängsten, mit zu befreien.
- dazu schau dich gerne auf meiner Website um, wo es noch einige, **nachhaltige Wege aus der Angst** gibt

- für weitere ganzheitliche Tipps, folge mir auf [Facebook](#) / [Instagram](#).

- abonniere meinen [Newsletter](#) + hole dir mein Geschenk - den kostenfreien **“Gedankenkarussell-Notfallkoffer”**
- bei Fragen, Herausforderungen, Befindlichkeiten, nutze gern mein [kostenfreies Erstgespräch](#)



Herzensgrüße

Angela

Du bist genauso
gut und gewollt,
wie du bist

Herzensgrüße
Angela



Website: www.angelaheinrich-coaching.com

Telefon: 038208 - 821403

