

25 erste Hilfe-Tipps bei Trigger, Flashbacks, Angst und Panik

Wichtig: Es sind Tipps, die Dir helfen können Dich wieder selbst zu regulieren, einen Zustand der Übererregung- oder Untererregung abzufangen.

Solltest Du komplett überflutet werden von einer Situation, scheu Dich nicht Dir Hilfe zu holen.

Diese Tipps ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Unterstützung oder Behandlung!

1. Gehe aus der Situation heraus, z.B. in den Garten, eine Runde um den Block.
2. Wenn das nicht möglich ist, schau Dich im Raum um, konzentriere Dich auf Gegenstände in einer bestimmten Farbe, z.B. was ist alles blau im Raum... .
3. Bewusst Atmen! Lass die Anspannung beim Ausatmen los.
4. Trage einen Noppen-, Massageball in der Hosen oder Jackentasche mit.
5. Progressive Muskelentspannung: Muskeln anspannen, entspannen.
6. Umarme Dich selbst, streichel Deine Gesicht, jede liebevolle Zuwendung ist hilfreich.
7. Beten kann helfen.
8. Höre Dir eine Meditation oder schöne Musik an.
9. Versuche Dir positive Gedanken zu machen!
10. Nehme Notfalltropfen von Bach - Rescue Remedy
11. Lege die Hände auf Dein Herz, atme ruhig und gleichmässig
12. Klopfe zwischen den Augenbrauen mit einem Finger ganz leicht und sanft

13. Gibt es Tiere oder Menschen die Du sehr magst?

Stell Dir vor Du unternimmst mit ihnen etwas schönes.

14. Gehe Deiner Phantasie an einen wunderschönen, geborgenen Ort.

15. Betrachte schöne Dinge, Blumen, gehe spazieren, umarme Bäume.

16. Versuche Dich auf etwas zu konzentrieren, dass Du schön findest.

17. Erinnere Dich an eine entspannte Situation, an ein lustiges Erlebnis.

Versuche Dich an das Gefühl zu erinnern, dass Du dabei empfunden hast.

18. Lege Eiswürfel oder etwas Kaltes auf Deinen Unterarm.

19. Rieche an einem starken, ätherischen Öl oder kaue etwas starkes (Pfefferminz).

20. Konzentriere Dich auf die Unterlage auf der Du sitzt, spüre Deinen Po.

Wenn Du stehst, spüre die Verbindung zum Boden, spüre Deine Fußsohlen.

21. Orientiere Dich im Raum. Schau Dich um, drehe Dich mit dem Oberkörper mit, nehme wahr: im Moment wirst Du nicht an Leib und Leben bedroht.

22. Klopfe Deinen Körper ab, spüre Deinen Körper und Deine Körpergrenzen.

23. Trinke einen Schluck Wasser, konzentriere Dich wie das Wasser durch den Rachen, die Speiseröhre in den Magen fließt.

24. Zähle rückwärts z.B. von 130 auf 122.

25. Summen, Singen



Mein Name ist Beate Popp.

Ich bin Heilpraktikerin und
psychologische Lebensberaterin.

Gerne schenke ich Dir ein
20 Minuten kostenloses
Orientierungsgespräch!

Email: info@beate-popp.com

Website: <https://lebensmitte-endlich-stark.de/>