

ARBEITSMATERIALIEN

zum Buch

Panikattacken *überwinden*

- ✓ Panik-Protokolle
- ✓ Gedanken-Arbeitsblätter
- ✓ Konfrontationspläne
- ✓ Atemtraining
- ✓ Notfallkarte

Kostenloses Begleitmateriail zum 8-Wochen-Programm

Mein Panik-Protokoll

Datum:

Uhrzeit:

Ort / Situation:

☒ Körperliche Symptome☐ Herzrasen☐ Schwindel☐ Zittern☐ Engegefühl☐ Atemnot☐ Andere: _____

2. Automatischer Gedanke:

” _____

3. Angst-Level (0-10)

Vorher: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8
Nachher: _____

☒ Was habe ich getan?☐ Atemtechnik☐ Notfall-Set☐ Konfrontation☐ Erdung☐ Andere Strategie: _____

5. Erkenntnis:

Gedanken hinterfragen

Automatischer Gedanke:

” _____

Realistischer Gedanke:

” _____

Welche Beweise sprechen
DAFÜR?

☐ 1. _____

☐ 2. _____

Welche Beweise sprechen
DAGEGEN?

☐ 1. _____

☐ 2. _____

— Neuer **hilfreicher** Gedanke: —

Meine Angstliste

Situation	Angstlevel	Datum erledigt
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Mein nächster Schritt:

Konfrontations-Training

Situation:

Vorbereitung:

Atemtechnik:

Gegengedanke:

Dauer Minuten

Angst-Level nachher:

Angst-Level vorher:

Angst-Level während:

Angst-Level nachher:

Meine Erkenntnis:

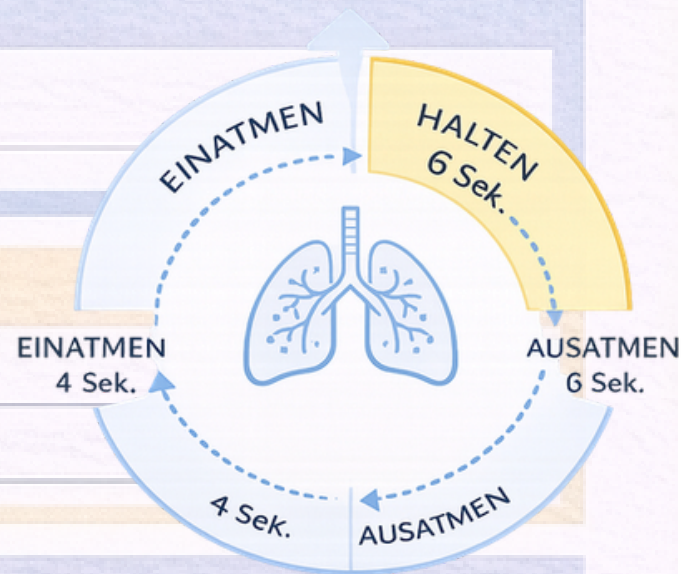
Mein Atemtraining

4-6-Atmung

Situation:

Vorbereitung:

Atemtechnik:



Tägliche Übung

- ☐ Morgens (5 Minuten 4-6 Atmung)

- ☐ Mittags (2 Minuten Box-Atmung)

- ☐ Abends (5 Minuten 4-6 Atmung)

Wie hat es sich angefühlt?

Tag 1	
Tag 2	
Tag 3	
Tag 4	
Tag 5	
Tag 7	

Meine Frühwarnzeichen

Welche Signale zeigen mir, dass mein Stresspegel steigt?

Körperlich	Mental	Emotional
☐ Verspannung	☐ Grübeln	☐ Reizbarkeit
☐ Schlafprobleme	☐ Negative Gedanken spirale	☐ Innere Unruhe
☐ Müdigkeit		☐ Niedergeschlagenheit
☐ Herzklopfе	☐ Konzentrationsprobleme	

Mein Aktionsplan:

Meine 60-Sekunden-Strategie



Notfall-Karte

Benennen – „Das ist eine Panikattacke.“

Atmen – Langsam ausatmen.

Erden – Füße spüren. Hier sein.

Akzeptieren – „Geht vorbei.“

Ausschneiden & mitnehmen

Meine 60-Sekunden-Strategie



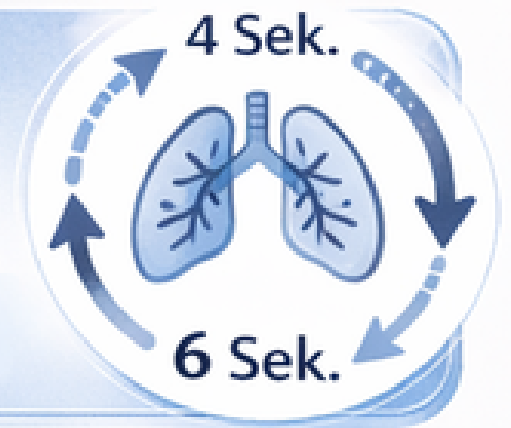
1 Benennen

„Das ist eine Panikattacke.“



2 Atmen

4–6 Atmung:
4 Sek. ein – 6 Sek. aus



3 Erden

- Füße spüren
- 5 Dinge sehen
- Hier und Jetzt



4 Akzeptieren

„Geht vorbei – ich bin sicher.“



Ausschneiden & Mitnehmen

Mein 12-Monats-Plan

Monat 1–3 Ziele:

Monat 4–6 Ziele:

Monat 7–9 Ziele:

Monat 10–12 Ziele:

Gut, dass Sie begonnen haben.

Bleiben Sie dran. Kleine Schritte wirken.

www.seitenvollerabenteuer.com

Begleitmaterialien zum Buch „*Panikattacken überwinden*“