

# SOS-Plan

wenn die Angst und Panik kommen



6 kraftvolle Tools für mehr Gelassenheit  
und innere Ruhe

Es gibt immer einen Weg. 

Wir schaffen das. 



# Hallo und schön, dass Du da bist,

als ich selbst mitten in Angst, Panik und innerer Unruhe gefangen war, habe ich händeringend nach Ansätzen gesucht, um mir mein normales Leben zurückzuholen.

An jeden Strohhalm habe ich mich geklammert und alles Mögliche versucht. Bis ich auf Methoden stieß, die mich aufatmen ließen.

Ich spürte, dass ich selbst Einfluss darauf nehmen konnte, was in mir passierte. Und das veränderte alles. Bei jedem weiteren Schritt in diese Richtung merkte ich, wie endlich wieder Entspannung und Lockerheit in mein Leben zurückkamen.

Mein Wunsch ist es, dass dieser SOS-Plan auch Dir dabei hilft, dass Du Dich selbst in schweren Zeiten unterstützen kannst und für Dich da sein kannst.

Wir schaffen das. 

## Deine Klara

Mag. Klara Hanstein  
Klinische Psychologin  
Gesundheitspsychologin  
Systemische Psychotherapeutin  
2-fach SPIEGEL-Bestseller-Autorin



In diesem SOS-Plan findest Du:

- ♥ 2 Übungen, wie Du in konkreten Angst-Situationen reagieren kannst
- ♥ 2 Übungen, wie Du mit Angstgedanken umgehen kannst
- ♥ 2 Übungen, um Ruhe in Deine Gefühlswelt einzuladen



## Tool 1

# Der Atem

Komm ins Hier und Jetzt!

Unser Atem ist ein Tool, das uns sofort ins Hier und Jetzt zurückholen kann. Mit unserem Atem verbinden wir uns mit uns selbst und er hat die wunderbare Fähigkeit, unser Nervensystem zu beruhigen.

Wir haben unseren Atem immer mit dabei und können ihn somit sofort nutzen, um wieder mehr Ruhe in Kopf und Körper zu bringen.

Die folgende Übung soll Dir dabei helfen, Deinen Atem bewusst einsetzen zu können, um Dein Anspannungslevel zu senken.

# SOS-Plan

## wenn die Angst und Panik kommen

### Das kannst Du tun:

#### Atmung:

#### Lippenbremse und Ausatmen verlängern

Wenn wir angespannt und ängstlich sind, atmen wir oft flach und hektisch. Um Dein Nervensystem zu beruhigen, kannst Du Deine Atmung folgendermaßen normalisieren:

- Öffne Deine Lippen nur einen Spalt weit und atme durch diesen Spalt aus. Durch diese Lippenbremse wird das Ausatmen automatisch verlängert und das ist für diese Übung wichtig.
- Und nun zähle beim Ausatmen bis 3 (1-2-3).
- Hole Luft und zähle beim Ausatmen bis 4 (1-2-3-4).
- Wieder Luft holen und bis 5 ausatmen (1-2-3-4-5).
- Das Ausatmen wird nach jedem Luft holen verlängert, also zu 6, zu 7 und bis 8 (1-2-3-4-5-6-7-8).
- Und dann beginn wieder bei 3 (1-2-3), dann bis zu 4 (1-2-3-4), dann bis 5 (1-2-3-4-5), dann bis 6 (1-2-3-4-5-6), dann bis 7 (1-2-3-4-5-6-7) und bis 8 (1-2-3-4-5-6-7-8).
- Dann beginne erneut, bis 3 auszuatmen usw.
- Wichtig ist, dass Du Dich nur auf die **Länge des Ausatmens** konzentrierst und das Einatmen einfach nicht weiter beachtest. Das Einatmen geschieht ganz automatisch.
- Wiederhole diese Übung so lange, bis Du einen deutlichen Spannungsabfall bemerkst.
- Merke: Wenn Du noch nicht so geübt in Atemübungen bist oder die Angst im Moment sehr stark ist, kann es sein, dass die Angst nicht gleich abebbt und man ist verleitet, die Übung frühzeitig abubrechen. Das Nervensystem braucht aber etwas Zeit, um **zur Ruhe zu kommen**. Sei Dir also bewusst, dass die Angst anfangs noch da sein wird, wenn Du mit der Übung beginnst. Je besser Du diese Übung beherrschst, umso schneller wirst Du Erleichterung spüren.
- Übe diese Atemübung anfangs mehrmals täglich in leichten Anspannungssituationen bis Du Dir immer sicherer wirst, dass Du über Deinen Atem Einfluss auf Dein Angstlevel hast.

Wir schaffen das.



# Deine Emotionen

**Komm ins Fühlen!**

Unsere Emotionen können uns das Wunderschöne spüren lassen, uns aber auch in Angstspiralen abwärts führen.

Die Gefühle wertfrei zuzulassen und sie in Ruhe zu betrachten kann ein großer befreiender Schritt sein.

Die folgende Übung zeigt Dir eine Möglichkeit, wie Du mit solchen Gefühlen umgehen kannst.

# SOS-Plan

## wenn die Angst und Panik kommen

### Das kannst Du tun:

#### Emotionsregulation:

##### Gefühle akzeptieren lernen

Wenn Gefühle auftauchen, die wir nicht haben wollen, weichen wir ihnen aus, wir vermeiden sie, wir lenken uns ab. Dies führt aber meist dazu, dass sie nicht weniger werden, sondern sich immer wieder zeigen oder sogar mehr werden. Darum ist es wichtig, zu lernen, Gefühle da sein zu lassen, neutral auf sie zu schauen und sie zu akzeptieren. Dadurch verlieren sie ihre Kraft.

Wenn sich ein unangenehmes Gefühl zeigt, kannst Du wie folgt vorgehen:

##### **(1) Benenne das Gefühl (ohne Bewertung)**

Zum Beispiel: "Aha, da ist gerade wieder Angst."

oder "Ich fühle mich innerlich unruhig." usw.

Schlüpfe in die Rolle des neutralen Beobachters, wenn Du auf das Gefühl blickst.

##### **(2) Nimm das Gefühl wahr und lasse es zu**

Du kannst lokalisieren, wo im Körper Du dieses Gefühl fühlst.

Auch wenn es sich unangenehm anfühlt, weiche ihm nicht aus.

Das Gefühl darf da sein. Es ist okay.

Akzeptiere, dass das Gefühl da ist.

##### **(3) Lege Dir eine Affirmation zurecht**

Du kannst zum Beispiel die Affirmation "Es ist okay." immer wieder wiederholen, um die Haltung der Akzeptanz zu verstärken. Gehe dabei in ein tiefes Gefühl der Akzeptanz und Annahme von allem, was sich zeigt.

##### **(4) Atme dazu ruhig und gleichmäßig**

Du kannst eine Hand auf Deinen Bauch legen und ruhig in den Bauch atmen.

Gleichzeitig kannst Du Deine Schultern und den Nackenbereich lockern.

##### **(5) Vertraue Dir**

Erinnere Dich daran, dass jedes Gefühl vorbeigeht. Je weniger Du emotional darauf einsteigst, umso schneller schwächt es wieder ab.

Wir schaffen das.



# Deine Gedanken

**Bring Ruhe in Deinen Kopf!**

Menschen, die unter Ängsten leiden, haben es meist mit vielen aufwühlenden Gedanken zu tun. Sie springen von Szenario zu Szenario und malen sich die verschiedensten Ausgänge aus - und die meisten tun nicht gut.

In dieser Übung stehst Du Dir selbst mit beruhigenden Worten zur Seite, wenn sich die Angst mal wieder wichtig macht.

# SOS-Plan

## wenn die Angst und Panik kommen

### Das kannst Du denken:

#### Beruhigende Gedanken

##### Gedanken entspannen

Wenn wir ängstlich oder überfordert sind, tauchen fast immer Katastrophengedanken auf, die noch Öl ins Angstfeuer gießen und uns noch weiter aufwühlen. Manchmal sind diese Gedanken aus tatsächlichen schlimmen Erfahrungen entstanden oder entstammen der Phantasie der Angst. Und wie Du wahrscheinlich weißt, hat die Angst eine ziemlich blühende Phantasie. Es kann hilfreich sein, sich beruhigende Gedanken zurechtzulegen, diese aufzuschreiben und bei sich zu haben, um im Fall der Fälle darauf zugreifen zu können. Hier findest Du eine Liste möglicher beruhigender Gedanken:

- Einatmen. Ausatmen.
- Nur mit der Ruhe.
- Jetzt schalten wir mal die Angstzentrale aus und das rationale Denken ein.
- In der Ruhe liegt die Kraft.
- Ich habe das schon früher geschafft, also kann ich es wieder schaffen.
- Ich bin gesund.
- Was ist gerade wirklich wichtig?
- Ich finde immer wieder in meine innere Ruhe zurück.
- Das sagt die Angst, nicht ich.
- Ich kann mich für einen anderen Gedanken entscheiden.
- Glaub nicht alles, was Du denkst.
- Glaub nicht alles, was Du fühlst.
- Diese Empfindung gehört zur Angst. Sie kann mir nichts tun.
- Ich muss gar nichts.
- Ich werde es überleben.
- Ich muss es nicht zu 100% schaffen.
- Dann mach ich es eben MIT Angst.
- Ich lasse mich von der Angst nicht verrückt machen.
- Das wollte mir die Angst schon viele Male einreden. Es ist nicht wahr.
- Ich lege diesen Gedanken erstmal in eine imaginäre Box und kümmere mich später darum.
- Ich hole mir meine Klarheit und meinen Mut zurück.
- Ich vertraue mir.

Wir schaffen das.



# Das gute Ende

Denk mal weiter!

Die Angst schnappt sich ja gerne den Regie-Stuhl und sagt den Gedanken, wo es langgeht. Wir bewegen uns dann in Drama-Serien, Horror-Filmen und Action-Streifen.

Wenn wir wieder entspanntere Bilder auf unserer inneren Leinwand haben möchten, dann kann die folgende Übung dabei helfen.

# SOS-Plan

## wenn die Angst und Panik kommen

### Das kannst Du denken:

#### Gedanken zu Ende denken

#### Was könnte schlimmstenfalls passieren?

Menschen, die unter Ängsten leiden, unterdrücken in der Regel jeden aufkeimenden Gedanken an eine angstbesetzte Situation oder ein unangenehmes Gefühl. Dadurch bekommen diese Gedanken eine ungeheure Macht und drängen sich immer weiter auf. Betroffene werden immer noch ängstlicher und panischer und versuchen mit aller Kraft, diese Gedanken und inneren Bilder von sich wegzudrücken: Ein Teufelskreis, der große Anspannung bereitet und deswegen die Ängste oft verstärkt. Das Gefühl, überhaupt keine Kontrolle zu haben und diesen Gedanken ausgeliefert zu sein, wird immer mehr. Viele bleiben also mitten in dem Gedanken "stecken".

Du kannst folgendes tun:

- Denke den Gedanken zu Ende. Was könnte schlimmstenfalls passieren? Wie könnte die Situation im blödesten Fall ausgehen?
- Und ja, das sind oft keine schönen Gedanken, aber um sich realistisch mit diesen Gedanken auseinanderzusetzen, darf man sie erst einmal zulassen und sie konkretisieren und in die Akzeptanz dazu gehen. Viele Menschen beschreiben, dass sie, als sie in die tiefe Annahme einer möglichen (!) schlimmen Situation gegangen sind, plötzlich eine nie da gewesene innere Ruhe verspürt haben.
- Und dann geht es um die Frage: Und wie geht es dann weiter? Was passiert nach diesem schlimmen Ereignis? Wie geht es danach weiter? Wie gehst Du damit um? Und ja nach Thema: Wo holst Du Dir Hilfe? Welche Möglichkeiten hast Du dann? Dieser Punkt ist wichtig, um uns selbst zu signalisieren, dass es danach weitergeht.
- Und dann können wir uns weitere Möglichkeiten des Ausgangs der Situation vorstellen: Und was, wenn es gut ausgeht? Welche Varianten gibt es noch, wenn der schlimmste Fall eben nicht eintritt? Wir dürfen dabei lernen, dass es zig verschiedene Möglichkeiten gibt, wie eine Situation ausgehen kann. Und dass wir unserem Gehirn auch die anderen Varianten anbieten dürfen. Denn: Es geht sicherlich nicht alles schlecht aus, so wie es die Angst sagt! Das ist die Meinung der Angst. Es gibt aber noch hunderte andere.

Wir schaffen das.



# Sicherheit wiederfinden

**Beginne, Dir zu vertrauen!**

Angst zu haben bedeutet, keine Sicherheit mehr in sich oder im Leben mehr zu fühlen. Darum beginnen wir, Dinge kontrollieren zu wollen, uns abzusichern und halten Unsicherheit kaum aus. Angst abzubauen heißt, innere Sicherheit aufzubauen.

Die folgende Übung hilft Dir, für Dich dazu zu sein und Dich mit wohltuenden Gefühlen zu verbinden.

# SOS-Plan

## wenn die Angst und Panik kommen

### Das kannst Du fühlen:

#### Sicherheit und Vertrauen

#### Auf sich selbst verlassen können

Menschen, die schon länger unter Ängsten leiden, haben das Vertrauen in sich, ihren Körper und das Leben verloren. Sie haben das Gefühl, diesen Zuständen ausgeliefert und ihnen gegenüber machtlos zu sein. Ein wichtiger Schritt kann sein, wieder Zutrauen in sich und den eigenen Körper zu finden. Angst ist eigentlich ein Schutzmechanismus, der FÜR UNS ist und uns vor Gefahren schützen will. Wenn wir jedoch viel zu viel bis zu täglich Angst haben, hat die Angst ihr schützendes Ausmaß überschritten.

Wir dürfen uns selbst einen Vertrauensvorschuss geben.

Du kannst folgendes machen:

- Finde einen ruhigen Platz und nimm Dir etwa 10 Minuten Zeit nur für Dich.
- Lege eine Hand auf Dein Herz oder Deinen Bauch.
- Atme ruhig und gleichmäßig und komme zur Ruhe.
- Wenn Du magst, schließe Deine Augen.
- Und dann sag Dir: "Ich bin für mich da."
- Atme ruhig weiter.
- Sag Dir: "Auch, wenn es schwierig ist, habe ich mich selbst immer mit dabei."
- "Ich kann mich auf mich verlassen."
- "Ich lasse den Dingen ihren Lauf."
- "Es ist okay, so, wie es ist. Ich muss für den Moment nichts tun."
- "Ich bin für mich da und ich stehe mir bei."
- "Es ist nunmal so, wie es ist."
- "Ich begegne mir selbst mit Geduld."
- "Ich sage aus tiefem Herzen JA zu mir selbst."
- "Ich vertraue mir."
- "Ich akzeptiere mich so, wie ich bin."
- "Ich gebe mein Bestes und das ist genug."
- "Ich kann der Mensch sein, auf den ich hoffe."
- "Ich kann mich immer wieder an meine Stärke erinnern."
- "Ich habe schon so viel geschafft, ich werde auch das schaffen."

Und wenn Du nun genug Vertrauen in Dir gesammelt hast, darfst Du die Augen wieder öffnen, tief durchatmen und Dich dem Leben zuwenden.

Wir schaffen das.



# Schöne Gefühle

**Mach es schön in Dir!**

Hast Du schon einmal bewusst ein Gefühl erzeugt? Durch Deine Körper-Haltung, eine Erinnerung oder durch Bewegungen?

In dieser Übung zeige ich Dir, dass wir unseren Gefühlen oft gar nicht so sehr ausgeliefert sind, wie wir denken.

Und wenn wir schon den ganzen Tag Gefühle erzeugen, warum dann nicht gleich die schönen?

# SOS-Plan

## wenn die Angst und Panik kommen

### Das kannst Du fühlen:

#### Gute Gefühle

##### Schöne Gefühle erzeugen

In welchem Gefühlssumpf bewegst Du Dich? Die Frage ist bewusst etwas provokant gestellt, aber wir dürfen immer wieder hinterfragen, in welche Gedanken, in welche Gefühle und in welche Erinnerungen wir unseren Kopf gerade hineinhalten.

Na, fühlst Du Dich ertappt?

Ganz oft haben wir das Gefühl, nicht recht viel an unserer derzeitigen Stimmungslage und unserem emotionalen Zustand ändern zu können. Das stimmt aber so nicht ganz.

Ist Dir an Dir selbst schon einmal aufgefallen, dass Du bei einer schönen Erinnerung plötzlich wohltuende Gefühle in Dir hattest? Hast Du schon einmal bemerkt, dass Du nach einer herzlichen Begegnung mit einem Menschen, plötzlich Zuversicht und Hoffnung in Dir gespürt hast, obwohl es Dir davor nicht so gut ging?

Gefühle sind also veränderbar!

Wir können aus dem einen Gefühl aussteigen und in das andere einsteigen.

Wie geht das?

- Nimm Dir ein paar Minuten Zeit für Dich selbst.
- Und nun beginne zu lächeln bis es sich zu einem breiten Grinsen ausdehnt. (Auch wenn Dir jetzt vielleicht noch gar nicht danach ist.)
- Lockere dabei Deine Schultern und Arme und schüttele sie aus, wenn Du magst.
- Und nun erinnere Dich an einen schönen Moment, an ein lustiges Erlebnis, an einen Erfolg, den Du gefeiert hast.
- Hole Dir diese Erfahrung nochmal lebhaft bildlich in Dein Gedächtnis und verbinde Dich mit dem Gefühl dazu.
- Lächle weiterhin breit und behalte die lockere Körperhaltung bei.
- Wenn sich schon gute Gefühle in Dir breit machen, dann spüre diese in Deinem ganzen Körper und weite das Gefühl aus.
- Nimm das Gefühl der Lockerheit, der Leichtigkeit und der Freude hinzu, wenn sich das für Dich gut anfühlt. Mach einen tiefen Seufzer und spüre wie noch die letzte Anspannung aus Deinem Körper fließt und sich ein Wohlgefühl in Dir breit macht.
- Du hast gerade ein gutes Gefühl selbst erzeugt. Wenn Du dies immer wieder wiederholst, bringst Du Deinem Gehirn und Körper bei, diese Zustände selbstständig immer öfter hervorzurufen.

Wir schaffen das.



# SOS-Plan

Ich wünsche Dir, dass Dir dieser SOS-Plan hilft, wenn Du Angst oder Panik verspürst. Und ich hoffe, dass Du geduldig mit Dir bist. Aus meiner eigenen Angstbewältigungs-Zeit kann ich Dir sagen, dass es oft viele Wiederholungen braucht, bis Übungen und neue Denkmuster ihre Wirkung zeigen. Es geht also darum, dranzubleiben und immer wieder weiterzumachen.

**Wir schaffen das.**

*Deine Klara*

Wenn Du Dir auf Deinem Weg aus der Angst immer wieder **Impulse, Übungen und Mutmacher** wünschst, begleite ich Dich gerne weiter:

Du kannst gerne direkt auf den Link klicken:

**Mein Podcast:** <https://klarahanstein.com/podcast/>

**Meine Bücher:** <https://klarahanstein.com/buecher/>

**Notfallpaket:** <https://klarahanstein.com/notfallpaket/>

**Kurs Bye-bye Angst, hallo Leben!:** <https://klarahanstein.com/byebye-angst>

**Online-Retreat Heimreise:** <https://klarahanstein.com/heimreise/>

**Instagram:** [@klarahanstein.fuerkopfundherz](https://www.instagram.com/klarahanstein.fuerkopfundherz)

**Facebook:** [@klarahanstein.fuerkopfundherz](https://www.facebook.com/klarahanstein.fuerkopfundherz)

**YouTube:** <https://www.youtube.com/@klarahanstein.fuerkopfundherz>

Diese Inhalte dienen dem Informationszweck und ersetzen keine psychotherapeutische und/oder fachärztliche Behandlung. Körperliche Beschwerden sollten immer ärztlich abgeklärt werden. Ausgeprägte psychische Leidenszustände sollten psychotherapeutisch und/oder psychiatrisch behandelt werden.

Der SOS-Plan wurde von Mag. Klara Hanstein entwickelt und ist urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung ohne ausdrückliche Zustimmung der Autorin ist nicht gestattet

Impressum:

Mag. Klara Hanstein

Klinische Psychologin - Systemische Psychotherapeutin

Bauernstr. 1

A-4600 Wels

<https://klarahanstein.com>

[info@klarahanstein.com](mailto:info@klarahanstein.com)

© Klara Hanstein

Wir schaffen das.

