



# Das Alphabet hilft bei Angst und Panik

Ideen von Klara und der Community



A: Atemübungen; Achtsamkeit

B: Bewegung; Beruhigung des Nervensystems, Basteln, Bügeln, Balance Pad,

C: Cool bleiben, Chili Bonbons, Check the facts

D: Da-Sein lassen der Gedanken, Düfte (wie Lavendel)

E: Erfolge bewusst machen, Erinnerungen an schöne Momente

F: Für mich sorgen, Fotografieren, in die Ferne gucken, Fotos anschauen, Freunde treffen

G: Gespräche mit einer vertrauten Person; Genügend essen, Gehirn Flick Flacks, Gedanken akzeptieren und umdenken, Gedanken aufschreiben, Gartenarbeit

H: Hundespaziergang; Handarbeit, Hand Lettering, Hinterfragen, Hula Hoop

I: Immer wieder die Gedanken hinterfragen; Ins Hier und Jetzt holen, Instrument spielen, Igelball, In die Flamme einer Kerze schauen

J: Jemanden um Rat fragen; Jemanden anrufen, Journaling

K: Kaltes Wasser über die Arme laufen lassen; Kreativ sein, Kaugummi kauen, Kuscheln

L: Lachen, Loslassen; Lösen, Lesen

M: Musik; Malen; Meditation, Massageball über die Haut, Memory spielen;

N: Natur

O: Objektiv auf die Situation schauen

P: Psychotherapie; Progressive Muskelrelaxation, Puzzeln, Putzen, Playstation spielen

Q: Quälenden Gedanken die Leviten lesen

R: Radikale Akzeptanz der Situation, der Gefühle und Gedanken; Ruhe bewahren, Reden

S: Schlafen; Singen; Stricken; Sprache lernen, Spazieren gehen, Sudoku

T: Tanzen, Tiere streicheln, Tee trinken

U: Überflüssige Gedanken entsorgen, Umarmung

V: Vertrauen in mich selbst, Vagusnerv-Übungen

W: Wasser schluckweise trinken, Warme Dusche, Wasser über die Handgelenke laufen lassen/ ins Gesicht/ hinter die Ohren; Warme Milch mit Honig oder Zimt

X: X-mal der Angst nicht glauben

Y: Yoga

Z: Zeit mit einer beruhigenden Person verbringen

Meine Ergänzungen:

.....  
.....  
.....



Wir schaffen das.♥