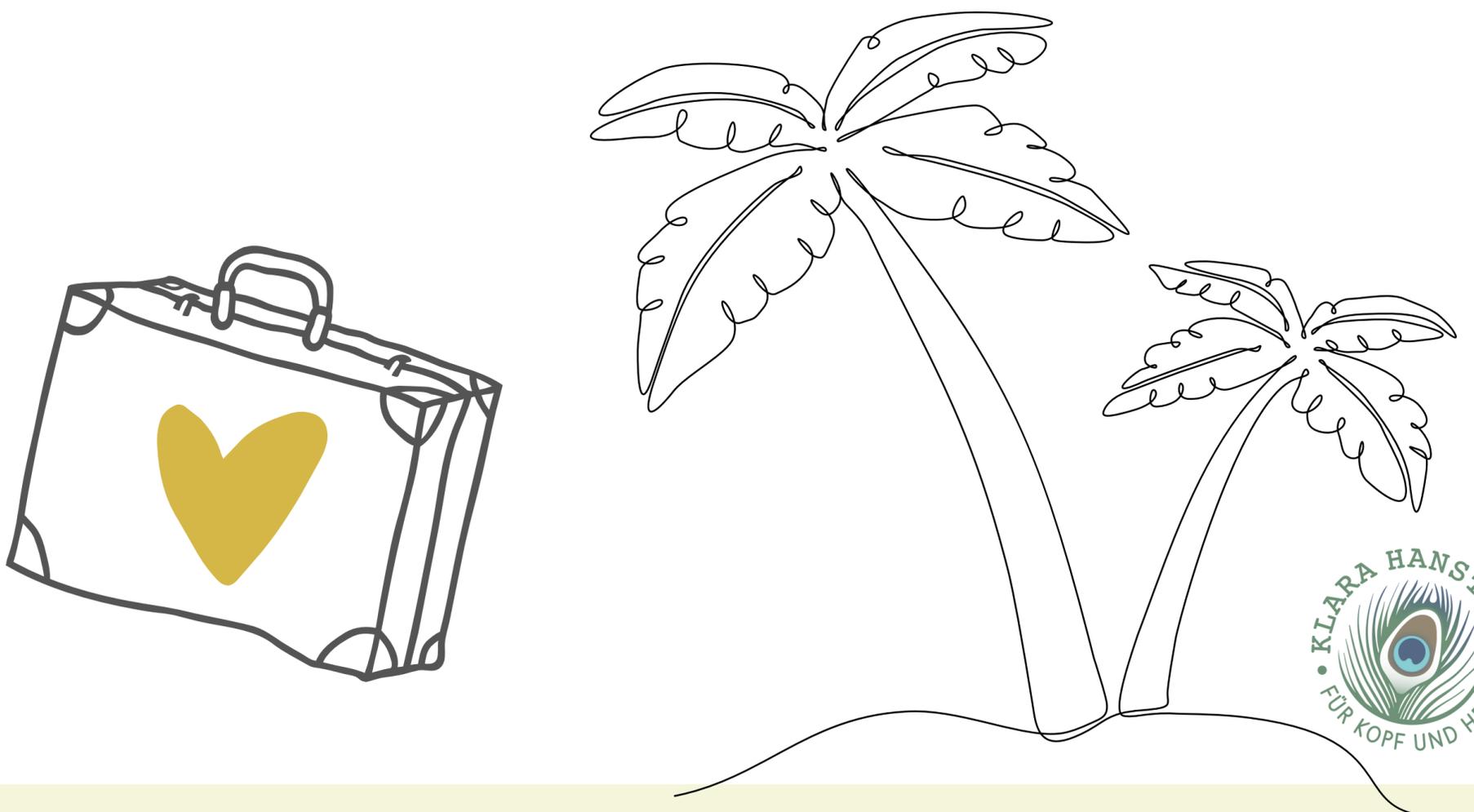


Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Angst ...und ab heute auch Zuversicht

Mutmacher-Tipps für Urlaube

Von Klara Hanstein - Psychologin, Ex-Betroffene und
Mutmacherin bei Angst und Panik



Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Angst

Mutmacher-Tipps für Urlaube

Eigentlich sollte Urlaub etwas Schönes sein.

Sonne auf der Haut. Leichtigkeit im Herzen. Einmal tief durchatmen, endlich loslassen.

Aber wenn Angst mitreist, dann fühlt sich der Urlaub oft alles andere als erholsam an. Dann kann schon der Gedanke an den Flughafen, die lange Autofahrt oder die fremde Umgebung das Nervensystem auf Alarm schalten.

Die Vorfreude wird von Anspannung überdeckt – und statt Leichtigkeit kommt Unruhe ins Gepäck.

Genau für solche Momente ist dieses PDF da.

Es gibt keinen Zaubertrick gegen Angst. Aber die folgenden Seiten sind dazu da, um Dich daran zu erinnern, dass Du auch in der Angst mutig bist.

Dass Du Dir kleine Pausen gönnen darfst. Und dass Du Dich auf Dich verlassen kannst – auch unterwegs.

Du musst nichts leisten.

Du darfst Dich zeigen, wie Du bist.

Und vielleicht ist genau das der mutigste Schritt: loszufahren, obwohl die Angst mit im Koffer liegt.

Du kannst Dir einzelne Tipps markieren, einen Satz ausschneiden und in Dein Portemonnaie legen. Verwende es so, wie es sich für Dich gut anfühlt.

Und leg jeglichen Druck ab.

Wir schaffen das.

Deine Klara



Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Angst

Mutmacher-Tipps für Urlaube

♥ **Mutmacher-Tool 1: Dein innerer Sicherheitsanker – nimm Dir Dich selbst mit**
„Ich hab mich immer mit dabei.“

Der wichtigste Kofferinhalt: **Dein eigener Halt.**

Viele fürchten im Urlaub: „Was, wenn ich in der Panik keinen Arzt finde? Niemand bei mir ist? Ich ‘ausgeliefert’ bin?“ Aber: Du bist nicht allein – Du bist mit Dir unterwegs. Und das ist viel mehr, als es sich manchmal anfühlt.

Mini-Tipps dazu:

- Speicher Dir eine Sprachnachricht von Dir selbst ab – ein paar beruhigende Worte für den Notfall
- Schreib Dir einen Satz auf einen Zettel, den Du im Portemonnaie trägst („Ich bin sicher. Es ist nur Angst.“)
- Nutze eine kleine Routine (Hand aufs Herz, 3x atmen) als „Anker“, den Du auch unterwegs anwenden kannst

♥ **Mutmacher-Tool 2: Die Angst darf mitfahren – aber nicht ans Steuer**
„Ich packe sie mit ein – aber sie darf im Kofferraum sitzen.“

Versuch nicht, sie auszusperren. Versuch nicht, sie zu „vergessen“. Lade sie bewusst mit ein. Sag Dir: „Ich weiß, dass Du mitfährst, Angst. Aber ich entscheide, wie schnell und wohin.“

Mini-Tipps dazu:

- Sag der Angst morgens ganz bewusst: „Du darfst mitkommen. Ich geb Dir sogar Platz – aber nicht die Kontrolle.“
- Halte den Fokus auf den Moment. Schau, riech, hör, fühl – was ist jetzt da?

♥ **Mutmacher-Tool 3: Gönn Dir Pausen – auch im Urlaub**
„Du bist nicht auf Leistungsreise.“

Urlaub soll erholen – nicht „funktionieren“. Und erst recht kein Mut-Projekt mit Checkliste. Du darfst absagen, aussetzen, langsam machen. Du darfst in der Unterkunft bleiben, während andere losziehen. Denn: Selbstfürsorge ist keine Schwäche. Sie ist Stärke.

Mini-Tipps dazu:

- Plane kleine Rückzugsorte ein: Zimmer mit Balkon, ruhiger Platz im Schatten, noise-cancelling Kopfhörer
- Erlaub Dir auch, Erwartungen loszulassen (von Dir selbst oder anderen)
- Schreib Dir selbst eine Art Erlaubnis-Zettel: „Ich darf jederzeit Pause machen. Ich darf mich zeigen, wie ich bin. Ich muss nichts leisten.“



Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Angst

Mutmacher-Tipps für Urlaube

Reflexionsfragen für ruhige Momente:

Wenn Du spürst, dass sich etwas zusammenzieht, dann halte kurz inne. Vielleicht magst Du Dir eine dieser Fragen stellen:

- Was brauche ich gerade – körperlich, emotional, ganz praktisch?
- Wo fühlt sich mein Körper gerade sicher an?
- Wer oder was kann mich jetzt unterstützen?
- Muss ich das wirklich tun – oder darf ich gerade anders entscheiden?
- Welche kleine Geste kann mir heute gut tun?

Dein Notfall-Plan für unterwegs

(kurz, klar, beruhigend – zum Aufschlagen, wenn's brenzlig wird)

- 3x tief atmen (4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus)
- Beide Füße auf den Boden – „Ich bin hier. Ich bin in Sicherheit.“
- Hand aufs Herz / auf den Bauch
- 1 Satz, den Du Dir sagen willst: _____

- 1 Person, die Du notfalls kontaktieren kannst: _____

Notiere hier Deinen persönlichen Kraftsatz für den Urlaub:

Angst darf mitreisen – aber sie muss nicht bestimmen, wie Dein Urlaub wird. Du darfst Ruhe finden. Du darfst Pausen machen. Du darfst stolz sein, dass Du Dich traust, trotzdem loszufahren.



Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Angst

Mutmacher-Tipps für Urlaube

Wenn Du dieses PDF gerade in den Händen hältst, dann bedeutet das vielleicht, dass Du etwas wagst.

Vielleicht hast Du trotz der Angst eine Reise geplant.

Vielleicht bist Du schon unterwegs.

Vielleicht hast Du Dich getraut, obwohl es in Dir leise gezittert hat.

Und dafür: Respekt. Und ein ganz großes „Du bist richtig stark!“

Denn Urlaub mit Angst ist kein Leichtes. Aber Du gehst los.

Mit Herzklopfen. Mit Zweifel. Und mit Hoffnung.

Vergiss nicht:

Du musst nicht alles schaffen.

Du darfst Pausen machen.

Du darfst mitten im Trubel sagen: „Jetzt brauch ich kurz nur mich.“

Und wenn es mal schwer wird, blättere zurück.

Lies einen Satz. Atme. Und erinnere Dich:

Die Angst darf mitkommen.

Aber Du entscheidest, wohin die Reise geht.

Wir schaffen das. ♥

Deine Klara

Wenn Du Dich noch weitere Unterstützung suchst, dann findest Du sie hier:

SOS-Plan bei Angst und Panik für 0,-: <https://klarahanstein.com/sos-plan/> (Mini-E-Book mit 6 Sofort-Hilfe-Tools)

Notfallpaket bei Angst und Panik: <https://klarahanstein.com/notfallpaket/> (6 Sprachnachrichten bei Angstzuständen und Panikattacken)

Mein Buch: <https://klarahanstein.com/buch/>

Mein Online-Kurs: <https://klarahanstein.com/byebye-angst>

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

© Klara Hanstein

Impressum:

Mag. Klara Hanstein

Klinische Psychologin - Systemische Psychotherapeutin

Bauernstr. 1, 4600 Wels, Österreich

<https://klarahanstein.com>

support@klarahanstein.com

