

Merkblatt für den Notfall

Rückzug auf meine eigenen Ressourcen!

**Ich habe ganz individuelle persönliche Kraftquellen.
Ich hätte es sonst nicht bis hierhin geschafft in meinem Leben.**

Regel 1:

Ich kämpfe nicht gegen die Angst an.
Meine Angst darf da sein.

Regel 2:

Ich gebe meiner Angst den Raum, den sie gerade braucht
und die Zeit, die sie braucht, bis sie wieder geht.

Ich suche ein wenig Entspannung an einem ruhigen Platz in meiner Wohnung, Haus oder Büro.
In Gedanken bin ich bei meinem letzten Urlaub oder denke an den Ausflug am letzten Wochenende.

Regel 3:

Ich verlasse nun meine Gedankenspirale der Angst.
Es wird nichts mit mir passieren.
Es ist auch nichts in den vergangenen Wochen oder Monaten passiert.
Was habe ich bereits am heutigen Tag für mich getan?

Regel 4:

Meine körperlichen Symptome sind nur Hinweise meines Nervensystems
auf ein aktuelles Ungleichgewicht.

Meine Schwindelanfälle sind psychogener Art und bald wieder vorbei.
Meine gefühlten Herzrhythmusstörungen oder mein Herzrasen sind rein vegetativ und nicht
gefährlich. Meine Überempfindlichkeit gegen Licht- und Laute bedeuten nur, dass ich Ruhe brauche
und meine Augen für eine Zeit schließen soll.

Wenn meine Hände oder Füße kalt sind, lege ich eine Wärmflasche auf.
Der Druck auf der Brust kann nicht zur Atemnot führen, denn die Atmung ist ein Reflex, der
angeboren ist und automatisch abläuft.

Regel 5:

Bei einer Panikattacke versuche ich sie bewusst zuzulassen.
Sie verschwindet in wenigen Minuten wieder.
Ein Pulsschlag von 140 oder mehr ist nicht gefährlich!
Ich stelle Realität her und konzentriere mich auf meine Umwelt.