

JEANNINE MIK

PANIK

1-MINUTEN-STRATEGIE

G|U

INHALT

	Vorwort Surfen lernen – Welle für Welle	5
1	Was ist los mit mir? Mein Körper macht, was er will	15
2	Deine SOS-Tools: handlich, praktisch, gut!	41
3	Gegen die Angst vor der Angst: Sicherheit im Alltag schaffen	65
4	Ich brauche Hilfe! Therapie, Medikamente, Selbsthilfe	93
5	Was sage ich den anderen? Umgang mit Angst und Panik	115
6	Somatische Minutenübungen: für ein Leben in Verbindung	129
7	Stabilität einladen: Wie dein Körper Vertrauen lernt	145

VORWORT

— SURFEN
LERNEN —
WELLE FÜR
WELLE



NOTFALLSEUFZER

Richtig seufzen hilft: GLEICH WIRD'S

Dein Herz rast, der Atem ist flach
und du hast das Gefühl, keine Luft zu bekommen?

PROBIERE DAS HIER:

Atme durch die Nase ein.

Atme noch einmal ein,
etwas kürzer als davor.

Atme lang durch den Mund aus.

Wiederhole das zwei- bis dreimal.

Nimm wahr, ob du spürst:

Dein Körper fährt
wieder runter.



Richtig seufzen (*physiological sigh*?) hilft dir nachweislich sehr effektiv dabei, Anspannung abzubauen, Stress messbar zu senken und im Körper ein Gefühl von Sicherheit zu erzeugen.

Ich weiß, wie überwältigend Panik sein kann. Auch ich kenne die panischen Gedanken, überwältigenden Gefühle und beinahe unerträglichen Körperempfindungen.

Und ich hätte mir in diesen Momenten ein solches Begleitbuch gewünscht: keinen typischen Standardratgeber, sondern etwas, das direkt mit der Akutsituation arbeitet. Das sich auf Tools konzentriert, die sofort helfen. Jetzt. Im Augenblick der Panik: dann, wenn du sie am allerdringendsten brauchst.

Dieses Buch hältst du nun in deinen Händen. Es soll dich begleiten, wenn dir der Halt fehlt, und bei dir sein, in Momenten, wo du befürchtest, verrückt zu werden. Es soll dir die Angst vor der Angst nehmen und dir Tools geben, mit denen du dir helfen kannst. Egal, wie stark sie sich in dir aufbaut.

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir ganz konkret effektive Werkzeuge, die dir sofort helfen können. Direkt in der Panik. Weil es so wichtig ist, dich wieder handlungsfähig zu fühlen. Damit du für jede Situation etwas Passendes findest, beinhalten die folgenden Seiten viele ganz unterschiedliche, wirksame Tools. Du erfährst, was genau bei Panik im Körper passiert und warum nichts an dir »kaputt« ist, wenn sie sich zeigt. Schon allein die Kombination aus Wissen und Werkzeugen kann der Panik etwas von ihrem Schrecken



DEIN MINI-MANTRA

»Ich werde
nicht verrückt.
Es kann mir
besser gehen.
**Es gibt ein Leben
nach der Angst.«**

Ich musste lernen, meine Grenzen wahrzunehmen und zu vertreten. »Grenzenlos« zu sein, ist genauso wenig die Lösung, wie in starren Begrenzungen festzustecken.

Ich musste aufhören, andere Erwachsene automatisch zu stützen, während ich selbst als berufstätige Mutter eigentlich selbst Unterstützung gebraucht hätte.

Ich musste lernen, Hilfe anzunehmen.

Ich musste mich nach und nach aus emotionalen Verstrickungen lösen, die mir nicht guttaten, auch wenn sie vertraut und lange »normal« für mich waren.

Ein Leben ohne Panikattacken ist möglich. Aber es geht nicht von heute auf morgen. Es ist ein Weg und innere Sicherheit ist der Schlüssel. Das Nervensystem braucht nicht höher, schneller, weiter. Im Gegenteil: Es braucht langsamer, präsenter und verbundener. Die meisten Dinge, nach denen Menschen sich sehnen (Freude, Liebe, Verbindung, Abenteuer, Stille, Genuss, Erfolg), haben ihr Zuhause in der Regulation. Und Regulation braucht Sicherheit.

Bei Panik bist du innerlich komplett hochgefahren – also alles andere als »bei dir«. Bei einer Panikattacke glaubt dein Nervensystem, dass du dich in sehr großer Gefahr befindest. Und dass du etwas daran ändern kannst, also kämpfen oder flüchten. Es gibt einen guten

Grund, warum dein Nervensystem so krass reagiert – auch wenn du ihn nicht kennst.

Aber: Dein Nervensystem kann lernen, dass es nicht notwendig ist, den Fluchtmodus zu aktivieren. Du selbst bist es, die mehr Sicherheit einladen kann. Dafür darfst du nach und nach die Fähigkeit entwickeln, Gefühlen einen angemessenen Raum zu geben und sie weder zu unterdrücken noch wie eine riesige Welle über dich hinwegschwappen und dich davon mitreißen zu lassen. Die innere Sicherheit, die du so etablierst, ist die Basis für ein gutes Leben. Und sie schlägt Wellen, die in jedem Lebensbereich spürbar werden.

Wenn dein Herz rast, die Hände schwitzen, der Körper zittert und dir speiübel ist, hast du wahrscheinlich einfach keinen Nerv dafür, mal eben 300 Seiten Ratgeberliteratur zu wälzen. Verständlich! Wenn die sprichwörtliche Kacke am Dampfen ist, brauchst du etwas, an dem du dich festhalten kannst. Tools, die jetzt sofort helfen.

Du kannst diesen Akut-Ratgeber von vorn bis hinten durchlesen oder auch direkt zu den Kapiteln springen, die du in dieser Sekunde brauchst. Auch wenn du dich gleich den Akut-Tools widmest, empfehle ich dir, in einem etwas ruhigeren Moment auf jeden Fall Kapitel 1 zu lesen. Wissen darüber, was in dir abgeht, wenn du glaubst, verrückt zu werden, kann



DEIN MINI-MANTRA

»Ein Leben ohne
Panikattacken ist
möglich.«

KAPITEL 1

— WAS IST LOS
MIT MIR?
MEIN KÖRPER
MACHT, WAS
ER WILL



1-MINUTE-MINDSHIFT

DEIN NERVENSYSTEM WILL DICH BESCHÜTZEN!

EINE NEUE PERSPEKTIVE kann helfen.

Ich weiß, Panik fühlt sich an, als wäre alles in dir gegen dich.

Aber: Dein System will dich nicht sabotieren!

Es will dich schützen.

Es arbeitet in jeder Sekunde deines Lebens für dich. Es gibt einen Grund, warum es so krass reagiert – auch wenn du ihn nicht kennst.

VERSUCHE, DIR ZU SAGEN:

»Mein Nervensystem will
mich schützen.«

WENN DU MAGST, ERGÄNZE:

»Danke, dass du mich beschützt.«

Wenn du deine Bewertung dieser intensiven inneren Zustände ein wenig veränderst, kann das einen spürbaren Unterschied machen.

Dein Herz rast, dir wird heiß, schwindlig, alles dreht sich. Der Autopilot übernimmt und du denkst: »Ich verliere die Kontrolle!«

Bei meiner ersten Panikattacke dachte ich, dass ich gleich sterbe – völliger Kontrollverlust, absolute Hilflosigkeit. Tagelange Angst-episoden und das Gefühl, unfähig zu sein, etwas daran zu ändern, befeuerten die Angst nur noch mehr. Ich erlebte eine der schwersten Zeiten in meinem Leben.

Zu Beginn hatte ich außerdem keine Ahnung, was mit mir los war. Von einer Notärztin im Rettungsdienst mitten in der Nacht zu hören: »Sie haben eine Panikattacke«, war deshalb ein wichtiger Meilenstein für mich. Nun hatte ich einen Namen für das, was mit mir geschah, und konnte aktiv werden: Ich war bereit, alles zu tun, zu lernen und zu verändern, damit es mir wieder besser gehen konnte.

Was mir und vielen anderen betroffenen Menschen geholfen hat, ist Wissen darüber, was da eigentlich wirklich im Inneren abgeht. Wenn du verstehst, was Panik eigentlich ist und was in deinem Körper passiert, kannst du beginnen, mehr innere Sicherheit einzuladen, und fühlst dich nachweislich weniger hilflos.³ Also lass uns mal zusammen anschauen, was da in dir vor sich geht.

Eine Panikattacke ist eine extreme Stressreaktion deines autonomen Nervensystems. Dieser Teil des Nervensystems ist für alle vollautomatischen, lebenswichtigen Vorgänge in deinem Körper wie Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stressreaktionen verantwortlich. Bei Panik kommt dein innerer Gefahrenscan – die Neurozeption – zu dem Schluss, dass du in großer Gefahr schwebst, aber etwas dagegen tun kannst ... und musst! Jetzt!

Die Neurozeption unterscheidet nicht, ob die Gefahr echt und im Hier und Jetzt ist oder etwas, an das sich dein System erinnert, das aber mit deiner aktuellen Situation gar nichts zu tun hat. Deshalb lässt sich so oft nicht erklären, warum Panik ausbricht oder Angstzustände sich hartnäckig halten. Das ist wichtig, um dich selbst und die Panik besser zu verstehen: Auch wenn du dir keinen Reim darauf machen kannst, hat dein Nervensystem einen guten Grund für seine Reaktion. Es reagiert – aus seiner Sicht – absolut richtig, um dich zu schützen. Dein »sympathisches Nervensystem« übernimmt, schüttet Stresshormone aus und bereitet deinen Körper auf Kampf oder Flucht vor. Es mobilisiert eine riesengroße Menge an Energie. Riesengroß! Das ist es, was du körperlich so intensiv spürst und was deine Gedanken in Katastrophenszenarien katapultiert: ein aktiver Überlebensmodus.



DEIN MINI-MANTRA

»Egal, wie lange
mein System schon
Alarm schlägt, es
kann lernen, sich
zu entspannen.«



STRESS-TOLERANZFENSTER

Im Überlebensmodus gerät der Energiehaushalt
komplett aus dem Gleichgewicht.

↑

! **»Drüber«
zu viel Energie** !

Angst, Sorge, Stress, Panik,
Wut, Rage, rasende Gedanken

↑



**»In meiner Mitte«
genau richtig viel Energie**
Sicherheit, Verbundenheit,
Neugier, Lebendigkeit,
Kreativität, Erdung

↓

! **»Drunter«
zu wenig Energie** !

»Ich kann nicht mehr.« Überwältigung,
Taubheit, Abschalten, Dissoziieren

↓



WAS SPÜRST DU?

Panik kann sich körperlich krass anfühlen,
z. B. mit diesen Symptomen*:

Herzrasen, Herzstolpern oder starkes Herzklopfen

Gefühl, als würde das Herz »aus der Brust springen«,
Angst vor einem Herzinfarkt

Kurzatmigkeit oder Atemnot

flache, schnelle Atmung, »Ich bekomme
keine Luft!«

Engegefühl in Brust oder Hals

Druck auf der Brust, Kloß im Hals

Schwindel oder Benommenheit

Gefühl, gleich umzukippen, »wie auf Watte gehen«,
manchmal mit Gleichgewichtsstörungen

Zittern oder Muskelanspannung

vor allem in Armen, Beinen, Schultern, Kiefer

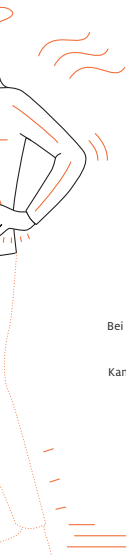
Übelkeit, flauer Magen oder Darmbeschwerden

manchmal mit Drang zur Toilette,
Appetitverlust oder Ekel

Hitzewallungen oder Kälteschauer

plötzliches Schwitzen oder Frieren,
kann sich abwechseln





Kribbeln oder Taubheitsgefühle
in Händen, Füßen, Lippen oder Gesicht

Gefühl der Entfremdung
»Ich bin nicht ganz da«, »Alles wirkt unwirklich«

Angst, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden
Gedankenspirale, Ohnmachtsgefühl,
Kontrollverlust

Angst zu sterben
intensive körperlicher Symptome
(Herzrasen oder Atemnot)

Dringender Fluchtimpuls
»Ich muss hier raus«, »Ich halte das nicht mehr aus«

Weinen oder starrer Gesichtsausdruck
Bei manchen kommt es zu Tränen, andere erstarren komplett.

Enge Kiefer, Zähnepressen oder Schluckprobleme
Kann Druck im Kopf verstärken; oft verbunden mit der Angst,
sich zu verschlucken.

Gefühl von innerer Unruhe oder Getriebensein
»Ich muss mich bewegen«, zappelige Hände

Wahrnehmungsveränderungen
Geräusche wirken lauter, Licht greller,
Umgebung bedrohlich oder fremd.



WIE FÜHLT SICH AKTIVIERUNG AN?

Bring deinen Körper kurz in Bewegung:
ein paar schnelle Schritte, Treppen steigen oder
Hampelmänner. Spür nach, wie Aktivierung sich in
deinem Körper anfühlt, nimm auch wahr,
wie es ist, wenn sie langsam abnimmt.

NEUE, GUTE ERFAHRUNGEN

WAS NIMMST DU WAHR?

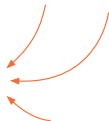
Herz: Schlägt es schneller, härter?

Brustraum: enger, weiter, vibrierend?

Hals, Kiefer, Gesicht: Spürst du Druck,
Wärme, Kribbeln?

Arme, Hände: warm, kalt, schwitzig?

Bauch, Beine: fest, weich, wacklig?



WAS HAT SICH IM VERGLEICH ZUM RUHEZUSTAND VERÄNDERT?

verändern dein Erleben.

Meine Einladung an dich:
Schreib auf, was du wahrnimmst.

NACH KURZER ANSTRENGUNG SPÜRE ICH:

**WENN MEIN KÖRPER WIEDER
»RUNTERKOMMT«, BEMERKE ICH:**



AKTIVITÄT HILFT!

BEWEGUNG bringt Ordnung ins

STUDIEN BELEGEN:

Bewegung macht die körperlichen Symptome von Angst weniger bedrohlich. Kraft- und Widerstandsübungen heben die Stimmung und dämpfen Angstgefühle. Bewegung stärkt die Emotionsregulation und die seelische Resilienz.

WARUM?

Bewegung baut überschüssige Stressenergie ab. Dadurch sinkt die Alarmbereitschaft, der Körper beruhigt sich und Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen folgen.

MERKE:

Körperliche Anstrengung lindert Paniksymptome.⁹

Ich habe gelernt, dass ich nur dann für andere wirklich da sein kann, wenn es mir gut genug geht. Von meinen Klient:innen höre ich häufig Folgendes: »Ich habe für regelmäßigen Sport und Bewegung einfach keine Zeit.« Besonders dann, wenn es um Veränderung geht und ich betone, wie wichtig es ist, dass Bewegung in unserem Alltag einen festen Platz hat.

Ich schreibe bewusst »Bewegung« und nicht »Sport«, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie negativ behaftet und mit wie vielen schlechten Erfahrungen das Wort »Sport« beladen sein kann. Der Körper und das Nervensystem brauchen Bewegung und Anstrengung. Das ist tatsächlich essenziell für das Wohlbefinden. Menschen sind nicht für stundenlanges Rumsitzen gemacht.

Deine Panik ist ein krasses Zeichen. Dein Inneres fährt gerade mit Vollgas ALLES auf, was es hat, um dir deutlich zu machen: »Es geht mir nicht gut – wir brauchen Veränderung!« Wirst du hinhören oder die Augen zudrücken und »dich durchbeißen«, weil du denkst, dass es ja »eh nicht so schlimm« ist? Erlaube mir die provokante Frage: Wann wirst du dir endlich erlauben, dich selbst wichtig genug zu nehmen, um nicht unterzugehen? Dein Körper braucht dich. Du brauchst dich. Und nur, wenn du lernst, dich besser um dich selbst zu kümmern, kannst du wirklich für andere da sein!



DEIN MINI-MANTRA

»Ich nehme
mir Zeit für mich
selbst und **meine**
Gesundheit.«

1 MINUTE, DIE ALLES VERÄNDERT

Panik fragt nicht, ob es gerade passt. Sie kommt ohne Vorwarnung: im Meeting, in der Bahn, nachts im Bett – und übernimmt den Körper. Dieses Buch zeigt dir, wie du sie stoppst und ihr nicht länger ausgeliefert bist.

Jeannine Mik, Bestsellerautorin und Emotional Health Expertin liefert gezielte 1-Minuten-Tools für den Ernstfall: Atemsequenzen, SOS-Flows, Mini-Coachings, Vagusstimulation, Fokuswechsel, Body-Resets und kluge Notfall-Mantras. Ihre Übungen helfen nicht nur in Akutsituationen, sondern setzen genau da an, wo Panik entsteht: bei deinem (dysregulierten) Nervensystem. So lernst du, Panik nicht nur zu überstehen, sondern ihr langfristig den Schrecken zu nehmen.



**AUCH MITTEN IN DER PANIK
GIBT ES EINEN WEG ZURÜCK:
UND ER DAUERT NUR 1 MINUTE.**

www.gu.de

€ 18,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0256-7

