

Fragebogen bei Angst oder wie du dich mit 13 Fragen von der Angst befreien kannst

Wenn du gerade in einer Angst- oder Panikattacke feststeckst und an gar nichts anderes mehr denken kannst, dein Herz rast und du das Gefühl hast, aus dieser Situation nicht mehr herauszukommen, dann nimm dir die folgenden Fragen und beantworte sie der Reihe nach! Du kannst das leise tun oder dir die Fragen laut stellen.

- ▶ Wie heißt du?
- ▶ Wann und wo wurdest du geboren?
- ▶ Welcher Wochentag ist heute?
- ▶ Wo wohnst du, wie lautet deine Telefonnummer?
- ▶ Was ist dein Lieblingsessen?
- ▶ Wie heißt deine Lieblingssendung im Fernsehen?
- ▶ Wie ist das Wetter heute?
- ▶ Was sind deine Lieblingsblumen? Beschreibe ihr Aussehen ganz genau!
- ▶ Wie heißen deine Klassenkameraden von A bis Z?
- ▶ Wer ist dein Lieblingslehrer / deine Lieblingslehrerin?
- ▶ Beschreibe ganz genau deinen Schulweg!
- ▶ Was siehst du, wenn du jetzt aus dem Fenster guckst? Steh auf und schau nach!
- ▶ Wo ist dein Lieblingsort?

Wenn du all diese Fragen beantwortet hast, wirst du merken, dass deine Angst nicht mehr ganz so groß ist, denn du hast es geschafft, dich auf etwas anderes zu konzentrieren!

Dein »Gefühlometer«

Wahrscheinlich kennst du ein Lineal, eine Waage oder ein Fieberthermometer? Wozu sind die gut? Genau, die messen alle etwas Bestimmtes, z. B. den Luftdruck oder die Temperatur.

Man kann fast alles messen, aber wie machst du das bei deiner Stimmung oder wenn du Schmerzen hast?

Das geht ganz einfach, weil du kein kompliziertes Gerät dazu brauchst, sondern einfach nur die Zahlen von 0 bis 10. Die 0 steht für ganz gut oder keine Schmerzen / keine Angst und 10 für ganz schlecht oder ganz viel von etwas. Was kannst du alles mit deinem neuen Messinstrument machen?

Zunächst kannst du genau »messen«, wie es dir gerade geht, ob und wenn ja, wie viel Schmerzen, Angst, andere Körpersymptome oder schlechte Gedanken du gerade hast. Du wirst feststellen, dass es bessere und schlechtere Phasen gibt und meist sogar Zeiten, in denen gar keine Symptome auftreten.

Überlege dir, welches dein »grüner Bereich« ist, wo es dir richtig gut geht, ab welchem Wert es dir nicht mehr gut geht (»gelber Bereich«) und ab welchem Wert du im »Notfallbereich« (»roter Bereich«) bist. Damit hast du ein gutes System, mit dem du immer gleich weißt, wann du etwas tun musst, damit es dir wieder besser geht.

Oder du machst dir einen Plan, auf dem du jeden Tag deine Stimmung einträgst, vielleicht auch mehrmals am Tag. So kannst du mitbekommen, welche Tage besser oder schlechter sind: Vielleicht hast du an den jeweiligen Tagen andere Dinge gemacht.

Stein

Für diese Übung brauchst du einen Stein. Das kann einer sein, den du schon hast, oder du gehst nach draußen und suchst dir einen. Achte darauf, dass er nicht zu klein, aber auch nicht zu groß ist, sondern genau so, dass er gut in deine Hand passt, wenn du eine Faust machst.

Nun erinnere dich an eine Situation aus der letzten Woche, in der du dich ein wenig geärgert hast.

Spürst du jetzt den Ärger, die Wut oder die Verzweiflung?

Wo spürst du sie genau in deinem Körper? Spürst du sie im Bauch oder im Kopf oder wo genau?

Jetzt nimm deinen Stein in eine Hand und drück ihn 30 Sekunden so fest du kannst. Nach dieser Zeit überlege einmal genau, ob dein Ärger über die Situation stärker oder schwächer geworden oder gleich geblieben ist.

Probiere nun das Ganze auch mit der anderen Hand aus. Überlege jetzt, bei welcher Seite der Ärger und die Wut besser wurden oder vielleicht sogar ganz verschwunden sind.

Trage den Stein von jetzt an am besten immer bei dir, so kannst du ihn jederzeit nutzen. Das Ganze funktioniert auch bei Schmerzen. Wenn du magst, kannst du den Stein auch zwischendurch unter Wasser abspülen, damit die ganzen doofen Gefühle wieder weg sind.

Boxen

Manchmal hilft es nicht, bloß über seine Ängste, Probleme oder die Wut im Bauch zu sprechen oder sich nur vorzustellen, diese zu bewältigen.

Manchmal musst du einfach »Dampf ablassen«, etwas tun, dich bewegen oder dich erst mal abreagieren. Hierbei kannst du oft sehr gut deine negativen Gedanken und Gefühle in positive Energie umwandeln.

Da du nicht einfach wahllos auf irgendeinen Gegenstand und schon gar nicht auf Menschen oder Tiere einhauen kannst, überlege, ob nicht einer der folgenden Tipps etwas für dich sein könnte.

Was natürlich gut funktioniert, ist auf einen Box-Sack einzuboxen. Wenn du keinen Box-Sack zur Hand hast, kannst du z. B. auf ein dickes Kissen einschlagen, auch an deiner Matratze kannst du dich wunderbar austoben oder du machst einen Knoten in ein Handtuch und haust damit fest auf dein Bett.

Du wirst merken, dass dieses Draufhauen manchmal ganz erleichternd sein kann, oft wird deine Wut im Bauch schnell weniger. Zur Verstärkung könntest du bei jedem Schlag noch deine Wut mit herausschreien! Pass dabei immer gut auf, dass du dich und andere nicht verletzt, und sag vorher deiner Familie Bescheid, damit die sich nicht erschrecken, wenn du in deinem Zimmer plötzlich laute Kampfschreie von dir gibst.

Wenn du häufiger das Gefühl hast, dass du Dampf ablassen musst oder du viel Spaß daran hast, dann überleg doch mal, ob nicht eine Sportart im Verein, bei der du dich körperlich richtig anstrengen musst (Kampfsport oder andere Sportarten, wie z. B. Schwimmen), etwas für dich wäre.