



Das kannst Du tun, wenn Du das Gefühl hast, überfordert und überwältigt zu sein

- Atme so lang wie nötig für 4 Sekunden ein und für 6 Sekunden aus - tue dies so lange, bis du bemerkst, dass du ruhiger wirst
- Sei und bleibe im „Hier“ und „Jetzt“ - hier und jetzt bist Du sicher
- Gehe in die Natur, ohne Ablenkung durch Handy o.ä.
- Verurteile Dich nicht für Deine Gefühle und Empfindungen, denn das ist das Letzte, was Du jetzt brauchst. Sie gehören dazu, lass sie da sein. Gefühle wollen geFÜHLT werden, erst dann können sie sich auflösen und gehen.
- Du BIST nicht Deine Angst und Deine Gedanken, Du HAST sie. Mache Dir das immer wieder bewusst.
- Höre beruhigende Musik
- Wenn Du Haustiere hast wende Dich ihnen zu, das beruhigt Dein Nervensystem
- Sprich beruhigend mit Dir selber, so wie eine liebevolle Mutter oder ein liebevoller Vater
- Auch wenn Dir nicht danach ist - achte auf Deine Ernährung, iss' regelmäßig und Sorge gut für Dich - Du brauchst jetzt Kraft
- Sei Dir sicher: Auch DAS geht vorbei - Du schaffst das!
- Frage Dich, was Du jetzt gerade brauchst, was Dir gut tun würde und dann Sorge dafür
- Nehme Dir eine Auszeit und sei alleine, wenn Dir danach ist - Du MUSST jetzt nicht „funktionieren“
- Versuche so oft wie möglich das Gedankenkreisen zu unterbrechen - lenke Dich ab, wenn auch nur für ein paar Minuten - indem Du Dir selber immer wieder „STOP“ sagst
- Möglicherweise empfindest Du körperliche Symptome, die mit einem „Entzug“ vergleichbar sind: (Zittern, Herzrasen, Schweißausbrüche, Schüttelfrost, Weinkrämpfe, diffuse Schmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen, Benommenheit, „Hirnnebel“,...) Falls diese Empfindungen Dich überfordern und Deinen Alltag erheblich beeinträchtigen- wende Dich an einen Arzt. Dieser kann Dir ggf. Medikamente zur temporären Behandlung verschreiben oder Dir zu einer weiteren Behandlung raten.

