

Dem eigenen Geist mit Vernunft begegnen

DIPL.-PSYCHOLOGIN

Antje Ruhm

INTERNET

info@psycho-logische-beratung.com

www.psycho-logische-beratung.com



Ψ ANTJE RUHM

Hi und einen guten Tag!

vielen Dank für dein Interesse an unserer PDF mit Tipps und Tricks zum Thema „Stressbewältigung und Panik im Alltag“.

Bitte beachte! Solltest du dich in einer akuten Krisensituation befinden, nutze bitte die örtlichen Kliniken oder Krisenhotlines. Du hast nur eine Gesundheit, deshalb achte sie!

Stress und Ängste begleiten viele von uns und manchmal weiten sich individuelle Überforderungen zu Panikattacken aus oder führen in einen Burnout. Jeder dritte Mensch in Deutschland kennt massivere Befindlichkeitsstörungen und sucht nach Ideen und Anregungen, um diesen besser begegnen zu können. Wenn man weiß wie das Gehirn so tickt, dann lässt sich vieles wunderbar erlernen und in den Griff bekommen. Warum aber werden immer mehr von uns krank, körperlich wie seelisch? Das lässt sich natürlich nicht so ganz allgemein beantworten, aber klar ist, dass sich die Welt verdammt schnell dreht, vielleicht zu schnell für uns, weil sich täglich irgendwo etwas Neues zeigt, meist allerdings als etwas Bedrohliches, wie Kriege und Katastrophen. Weil wir untereinander nicht so sehr solidarisch sind, weil es schwer ist, sich selber zu positionieren in der Flut der Möglichkeiten und und und... Egal was dein Auslöser ist, du bist nicht allein und es gibt wunderbare Techniken, die dir helfen können.

Die folgenden kleinen Übungen und Ideen sind ein erster guter Schritt, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Natürlich ersetzt das keine individuelle Beratung oder Therapie, aber es sind ein paar verlässliche Ideen, die, wenn genutzt, eine solide Hilfestellung bieten können.

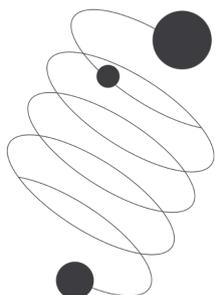
Kontaktiere uns gerne bei Fragen – ob im Rahmen einer Beratung oder als Mail.

Deine Antje Ruhm



Psychologische
Beratung Online

Buche jetzt deine psychologische Beratung
mit Diplom Psychologin Antje Ruhm.



DIPLOM PSYCHOLOGIN ANTJE RUHM



www.psycho-logische-beratung.com



Ψ ANTJE RUHM

„Fühlst du dich im Alltag oder am Arbeitsplatz oft gestresst?“

Bist du rasch nervös, weil du zu viel zu tun hast, oder bist du ganz im Gegenteil eher unterfordert? Sind deine KollegInnen anstrengend oder schwierig oder ist dein/e Vorgesetzte/r unangenehm? Ist deine Arbeit eher unerfüllend und langweilig oder mittlerweile viel zu komplex? Kannst du zu Hause gar nicht mehr abschalten, schläfst du schlecht und fühlst dich nur noch müde und gerädert?

Dann drücke erst einmal deine Stopp-Taste, halte inne und atme mehrmals tief ein und aus und fange an, nachzudenken!

Egal ob im Alltag oder auf der Arbeit:

- überlege, was dich stresst und warum
- überlege ob du genug Pausen machst und Erholungsphasen einplanst
- ob du gut für dein eigenes Wohlbefinden sorgst oder
- ob du nur rennst und rennst, um alles irgendwie zu schaffen

Wenn du weißt, woran es liegen könnte, hilft es

- neu zu priorisieren: frage dich was wirklich wichtig ist und warum
- ob das ein oder andere überhaupt sein muss
- plane morgens schon ein, wann du Pausen machen kannst und halte diese ein!

Nutze die Pausen, um dich zu bewegen oder ein paar kleine Dehn- oder Atemübungen zu machen. Nicht, wirklich nicht! gleichzeitig am Handy daddeln, ein Brot reinschieben und mit der anderen Hand noch ein Dokument beenden oder das Essen vorbereiten 😊.

Versuche

- insgesamt deinen Tag gut zu strukturieren
- versuche morgens und abends zu ähnlichen Zeiten aufzustehen und zu Bett zu gehen
- achte darauf, dass du dich vor dem Schlafen gut erholst, alles durchdacht hast, was wichtig war und den Tag in Ruhe beendest. Nur so kann der Nachtschlaf sicher und erholsam gelingen.

Schaue ob du mit Achtsamkeits- oder anderen Techniken entspannen kannst

- Meditieren, Bewegung, Atemübungen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, schau, was zu dir und deinem Leben passt und implementiere es in dein Leben, nicht als Muss, sondern weil es gut ist, dir gut tun wird.

Und schließlich, sprich mit FreundInnen und KollegInnen und nutze professionelle Unterstützung, wenn du glaubst, dass du noch ein wenig mehr wissen und lernen magst, um dich und deine Gefühle besser regulieren zu lernen. Wir stehen dir immer gerne zur Seite.



Ψ ANTJE RUHM

„Hast du mit Ängsten zu kämpfen, die dich ausbremsen?“

Schlägst dir dein Herz zum Halse raus, hast du das Gefühl, ein Panzer läge um deine Brust und spielt dein Puls verrückt? Bitte beachte, du solltest immer zuerst einen medizinischen Check machen, um auszuschließen, dass du an einer Erkrankung leidest, wie Schilddrüse, Herz/Kreislauf, etc.

Angst ist evolutiv super sinnvoll. Angst allerdings, die überdreht, die verallgemeinert, sich steigert und in einer Panikattacke mündet, ist einfach nur schrecklich und überhaupt nicht sinnvoll. Auch hier gilt wie bei allen Befindlichkeitsstörungen

- erst einmal Stopp Taste drücken und nachdenken

Am besten in einer Phase, wo du nicht gerade mitten in einer Panikattacke steckst 😊

Das bedeutet:

- identifiziere, warum oder wovor du Angst hast
- beschreibe, was das mit dir macht (gerne wirklich alles aufschreiben)

Wenn du nicht herausfinden kannst, warum du gerade so unruhig bist, alles in dir rumort, dir schwindelig ist oder du zittrig bist, dann beginne trotzdem damit

- Atemübungen zu machen, es gibt viele, ich persönlich schätze die Wellenatmung, also langsam durch die Nase tief einatmen und in fließender Bewegung durch den Mund mit Druck langsam ausatmen. Denke an eine Welle, die an Land brandet. Atme nicht zu tief ein und versuche auf ca 4-6 Atemzüge pro Minute zu kommen. So kannst du deinen Puls rasch um einige Prozent verringern, denn während einer Angst/Panikattacke musst du zuerst deinen Körper beruhigen. Fühle deinen Puls und überzeuge dich, dass sich der Puls wirklich verringert, dann fange an langsam in den Bauch und den ganzen Körper zu atmen, entspanne deine Muskeln dabei.

Kognitive Techniken, die ebenfalls hoch sinnvoll sind, gelingen nur, wenn du gerade nicht in Panik bist! Wenn du ruhiger bist, frage dich z.B.:

- Sind deine Ängste realistisch oder übertrieben?
- Kannst du sie versachlichen?

Mache Sport, spüre dich und schaue, wie du nach Anstrengung langsam wieder in die Entspannung gehst

- Suche dir eine Entspannungstechnik aus und nutze sie regelmäßig.

(Achtsamkeitstraining, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Yoga, Tanz, etc.)

Stelle dich deiner Angst, hinterfrage sie, begrüße sie als alten Freund und akzeptiere, dass du trotzdem manchmal einfach Angst haben wirst, aber wissen wirst, wie du damit besser umgehen kannst.

Und, wenn du merkst, dass das vielleicht alleine doch zu viel für dich ist, wir stehen dir gerne zur Seite.