



5 Geheimnisse,
**die dir Panikattacken
nicht erzählen und die
alles verändern
können.**

Wenn dein Herz rast, dein
Atem stockt und dein Körper
Alarm schlägt, obwohl keine
reale Gefahr da ist.

***“Wenn du spürst, dass die
Angst dein Leben bestimmt,
beginnt genau hier dein
Wendepunkt.”***

...um dein Nervensystem zu
verstehen

...um innere Sicherheit neu
aufzubauen

...um wieder Vertrauen in dich
selbst zu entwickeln

Bonus

Eine einfach Atem- und
Erdungspraxis, die du jederzeit
anwenden kannst, wenn die
Angst beginnt sich aufzubauen.

**WENN PANIK DEIN LEBEN BESTIMMT
FINDE DEINEN WEG ZU INNERER STABILITÄT**



Simone Neuf-Reichart
Rathausplatz 21
87435 Kempten

Persönliches

Vorwort

Wenn Angst plötzlich übernimmt und du dich selbst kaum wiederer kennst.

Wenn du dieses Magazin liest, kennst du vielleicht diese Momente, **in denen plötzlich alles eng wird.**

Dein Herz schlägt schneller, dein Atem wird flach und du fragst dich, was gerade mit dir passiert.

Panikattacken können **zutiefst verunsichern.**

Und oft kommen sie gerade dann, wenn man doch eigentlich „funktioniert“.

In meiner Arbeit beegne ich vielen Menschen, die nach außen stark sind und innerlich trotzdem kämpfen.

Was ich immer wieder sehe:

Mit dir ist nichts falsch.

Dein Körper versucht, dich zu schützen. Er macht nur sehr deutlich darauf aufmerksam, dass etwas gesehen werden möchte.

Dieses Magazin ist eine Einladung, **deiner Angst mit mehr Verständnis und Mitgefühl zu begegnen.**

Nicht gegen dich zu arbeiten – sondern Schritt für Schritt wieder Vertrauen in dich selbst aufzubauen.

Du darfst lernen, dich in dir selbst wieder sicher zu fühlen.

Und du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Von Herzen,
Simone Neuf-Reichart



AUTORIN: Simone Neuf-Reichart
Heilpraktikerin der Psychotherapie
Business-Coach

- Reiki-Lehrerin
- Akasha-Chronik Leserin
- Hypnose-Therapeutin
- 7.000 Stunden Gespräche mit Klienten, die unter die Haut gingen
- 7 Jahre Erfahrung in der Selbstständigkeit

Das sind Aussagen, mit denen viele Betroffene beschreiben, wie sich Panikattacken in Ihrem Alltag zeigen:

✘ Aussage 1

Leben im Dauer-Alarm

Nach außen läuft vieles weiter: Beruf, Familie, Verantwortung. Doch innerlich ist da eine ständige Anspannung. Die Gedanken kreisen um die nächste mögliche Attacke. Selbst in ruhigen Momenten bleibt die Angst, dass "es" jederzeit wieder passieren könnte. Der Körper wirkt unberechenbar und Vertrauen geht verloren.

"Ich funktioniere im Alltag, aber innerlich habe ich ständig Angst vor der nächsten Attacke."

✘ Aussage 2

Wenn Vermeidung zur Strategie wird

Bestimmte Orte, Situationen oder sogar Gespräche werden gemieden. Nicht, weil sie objektiv gefährlich sind, sondern weil die Angst vor dem Kontrollverlust zu groß erscheint. Das Leben wird vorsichtiger. Kleiner. Und manchmal enger, als es eigentlich sein müsste.

"Ich vermeide Orte oder Entscheidungen, aus Angst, die Kontrolle zu verlieren."

✘ Aussage 3

Der Konflikt zwischen Kopf und Körper

Der Verstand weiß: "Ich bin in Sicherheit." Doch der Körper reagiert, als wäre echte Gefahr da. Herzrasen. Schwindel. Atemnot.

Ein innerer Alarmzustand, der sich rational nicht erklären lässt. Diese Diskrepanz verunsichert zutiefst.

"Mein Körper reagiert, obwohl ich weiß, dass nichts passiert."



✘ Aussage 4

Das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren

Während einer Panikattacke fühlt es sich an, als würde der eigene Körper gegen einen arbeiten. Die Kontrolle scheint zu entgleiten. Und genau dieses Gefühl verstärkt die Angst erneut.

“Ich fühle mich meinem eigenen Körper ausgeliefert.”



✘ Aussage 5

Die Sehnsucht nach innerer Sicherheit

Hinter all dem liegt oft eine tiefe Sehnsucht: Nach Ruhe, nach Stabilität und nach dem Gefühl, sich selbst wieder vertrauen zu können. Nicht ständig wachsam sein zu müssen. Sondern innerlich sicher zu stehen.

“Ich wünsche mir einfach wieder ruhig und sicher in mir zu sein.”

Diese Themen sind ganz natürlich und vielen vertraut. Was es jetzt braucht, ist ein Weg, der zu dir und deiner Wahrheit passt.

Auf der nächsten Seite zeige ich dir, wie du genau das schaffst ...

5 Geheimnisse, die dir Panikattacken nicht erzählen und die alles verändern können

Geheimnis 1

Verstehen, was wirklich passiert

Wenn eine Panikattacke einsetzt, fühlt es sich oft an wie Kontrollverlust. Doch in Wahrheit geschieht etwas sehr Konkretes: Dein Nervensystem schaltet in den Überlebensmodus.

Der Körper reagiert blitzschnell – noch bevor dein Verstand einordnen kann, was passiert.

Typische körperliche Reaktionen sind:

- Herzrasen oder Herzstolpern
- Flache oder beschleunigte Atmung
- Schwindel oder Benommenheit
- Engegefühl in Brust oder Hals
- Zittern oder innere Unruhe
- Das Gefühl, gleich ohnmächtig zu werden

Diese Reaktionen sind keine Schwäche.

Sie sind ein uraltes Schutzprogramm.

Dein Körper versucht nicht, dich zu sabotieren.

Er versucht, dich zu schützen.

Deine Aufgabe:

Beginne, deine Symptome nicht als Feind zu betrachten, sondern als Signal.

Reflexionsfragen:

Was befürchte ich in dem Moment der Panik wirklich?

Ist mein Körper tatsächlich in Gefahr – oder reagiert er auf innere Anspannung?

Hier geht es nicht um Beruhigen.

Hier geht es um Verstehen.

Geheimnis 2

Die Geschichte hinter der Angst erkennen

Panik entsteht selten aus dem Nichts. Oft ist sie das Ergebnis von längerer innerer Anspannung.

Mögliche Hintergründe können sein:

- anhaltender Stress oder Überforderung
- unterdrückte Gefühle
- hohe Selbstansprüche
- ungelöste Konflikte
- alte Erfahrungen, die unbewusst aktiviert werden

Manche Menschen haben über Jahre „funktioniert“.

Haben getragen, geregelt, ausgehalten.

Irgendwann beginnt das System, deutlicher zu sprechen.

In diesem Schritt erkennst du:

Die Panik ist nicht das Problem.

Sie ist ein Hinweis.

Reflexionsfragen:

Wo stehe ich dauerhaft unter Druck?

Welche Gefühle gebe ich mir selbst wenig Raum?

Allein dieses ehrliche Hinschauen bringt oft erste Entlastung.

🔒 Geheimnis 3

Sicherheit entsteht im Körper, nicht im Denken

Viele versuchen, Panik über rationale Gedanken zu kontrollieren.

Doch Angst ist ein körperlicher Prozess. Dein Nervensystem braucht neue Erfahrungen von Sicherheit.

Regulation entsteht durch:

- langsame, verlängerte Ausatmung
- bewusste Erdung (z. B. Füße spüren)
- ruhige, gleichmäßige Bewegungen
- einen stabilen Blick im Raum
- sanfte Selbstansprache

Sicherheit wird nicht gedacht.

Sie wird gespürt.

In dem Moment, in dem dein Körper lernt, dass keine reale Gefahr besteht, beginnt sich das System neu auszurichten.



🔒 Geheimnis 4

Vertrauen wächst in kleinen, bewussten Schritten

Panikattacken erschüttern oft das Vertrauen in den eigenen Körper.

Doch Vertrauen kann wieder aufgebaut werden.

Nicht durch große Versprechen.

Sondern durch kleine, ehrliche Schritte.

Schreibe für dich auf:

„Ich entscheide mich heute dafür, meinem Körper wieder zuzuhören.“

Dann frage dich:

Was ist heute ein kleiner Schritt in Richtung Sicherheit?

Wo kann ich mir selbst mehr Raum geben?

Transformation geschieht nicht über Nacht.

Sie geschieht durch Wiederholung, Bewusstsein und Geduld.

Ein kleiner Schritt in Wahrheit

ist kraftvoller als tausend kontrollierende Gedanken.

🔒 Geheimnis 5

Widerstand verstärkt – Annahme reguliert

Der Impuls während einer Panikattacke ist klar:

„Das muss sofort weg.“

Doch je stärker der innere Kampf, desto höher bleibt die Aktivierung.

Ein neuer Umgang kann sein:

- wahrnehmen statt bewerten
- atmen statt flüchten
- bleiben statt bekämpfen

Das bedeutet nicht, die Angst gutzuheißen.

Es bedeutet, ihr nicht mehr zusätzlich Energie zu geben.

Wenn du innerlich sagst:

„Ich spüre Angst – und ich bleibe da“, verändert sich die Dynamik.

Dein System lernt:

Ich halte das aus.

Komme
ganz bei dir
an



Atem- und Erdungspraxis

Die 4-7-8 Atmung

- Setze oder lege dich bequem hin. Deine Wirbelsäule ist möglichst aufgerichtet, Schultern und Kiefer sind entspannt.
- Nimm den Boden wahr, wo dein Körper diesen berührt und verbinde dich mit ihm und seiner Kraft die er dir gibt.
- Atme 4 Sekunden lang ruhig durch die Nase ein.
- Halte den Atem für 7 Sekunden, ohne Druck oder Anstrengung.
- Atme anschließend 8 Sekunden lang, langsam und gleichmäßig durch den Mund aus.
- Beim Einatmen nimmst du neue Energie auf und beim Ausatmen gibst du ab, was du gerade nicht mehr benötigst (Gefühle, Gedanken, Worte oder Reaktionen)
- Wiederhole diesen Zyklus 3-5 Mal oder so lange, wie es sich angenehm für dich anfühlt.

Kundenstimmen



Nina Becker

Ich bin Dankbar...

Die Sitzungen bei Frau Neuf-Reichart waren und sind eine sehr wertvolle Erfahrung. Sie begegnete mir sehr herzlich und einfühlsam, gibt aber gleichzeitig den notwendigen, 'sanften Tritt in den Hintern', um wirklich in die Umsetzung zu kommen.

Klarheit, ein roter Faden und eine immense Geduld und Trost bei gleichzeitiger Motivation haben mich ins Tun gebracht. Besonders beeindruckend ist ihre Fähigkeit, dank ihrer vielfältigen Ansätze immer die passende Methode zu finden. Diese Kombination aus Wärme und Motivation ist sehr effektiv. Ich bin sehr dankbar dass sich unsere Wege getroffen haben. Ich weiß dass ich jederzeit wieder Hilfestellung erhalte, wenn ich an einer gedanklichen Kreuzung stehe und wieder mal nicht weiß welche Abzweigung ich nehmen soll. Ich bin dankbar. I'm blessed!

Marion Jugel

Super Praxis

Fühle mich sehr gut betreut und begleitet. Frau Neuf-Reichart zeichnet sich durch ihre sehr professionelle und engagierte Art aus.



Charlotte

Empathie trifft auf absolute Professionalität

Simone ist eine sehr empathische und gleichzeitig hochprofessionelle Heilpraktikerin/Coach. Sie hebt sich durch ihre einfühlsame Art und ihr Gespür für Menschen hervor. Eine tolle Frau, die tolle Arbeit leistet!

Kerstin Schwarz

Simone ist ein absoluter Herzensmensch

Simone ist ein absoluter Herzensmensch, bei ihr fühlt man sich sofort verstanden, wohl und respektiert, egal bei welchen Gefühlen/Themen. Nach jeder Sitzung geht es mir besser, ich bin klarer, fühle mich befreit und schöpfe neue Kraft. Immer wieder gerne!



Zusammenfassung

Die fünf Schritte, die du in diesem Magazin kennengelernt hast, sind keine schnellen Techniken gegen Angst.

Sie sind ein Weg.

Ein Weg zurück in deinen Körper.

Zurück in deine innere Stabilität.

Zurück in ein Vertrauen, das vielleicht zeitweise verloren schien.

Du hast begonnen zu verstehen, was während einer Panikattacke in deinem Nervensystem geschieht.

Du hast erkannt, dass dein Körper nicht gegen dich arbeitet, sondern versucht, dich zu schützen.

Du hast gesehen, dass hinter der Angst oft eine längere Geschichte liegt, aus Anspannung, Verantwortung, innerem Druck oder nicht gelebten Gefühlen.

Du hast erfahren, dass Sicherheit nicht durch Kontrolle entsteht, sondern durch Regulation.

Und du hast dich eingeladen, kleine, bewusste Schritte zu gehen, statt gegen dich selbst zu kämpfen.

Diese Schritte öffnen einen neuen inneren Raum.

Einen Raum, in dem Angst nicht mehr dein Gegner ist, sondern ein Signal, das verstanden werden darf.

Innere Sicherheit entsteht nicht durch Perfektion.

Sie entsteht durch Verbindung.

Verbindung zu deinem Körper.

Zu deiner Wahrnehmung.

Zu deiner eigenen inneren Führung.

Gehe diesen Weg in deinem Tempo.

Sanft. Klar. Wach.

Du darfst lernen, dich in dir selbst wieder sicher zu fühlen.





Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische Beratung auf www.hp-simone.de anfordern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Was Weiterentwicklung bedeutet

Weiterentwicklung heißt nicht, jemand anderes zu werden. Sie bedeutet, Schritt für Schritt das loszulassen, was dich nicht mehr trägt, wie alte Rollen, Prägungen und innere Begrenzungen.

Mit jeder bewussten Entscheidung stärkst du:

- dein Vertrauen in dich selbst
- deine Fähigkeit, klare und stimmige Entscheidungen zu treffen
- deine innere Ruhe und Stabilität
- deine Verbindung zu deiner eigenen Wahrheit

Der Weg wird nicht immer laut und spektakulär sein. Oft zeigt er sich in kleinen, ehrlichen Schritten, doch genau diese verändern dein Leben nachhaltig.





Fünf häufig gestellte Fragen

Was passiert im Erstgespräch?

In deiner kostenlosen Erstberatung analysiere ich deinen Ist-Zustand und stelle fest, wo du hin möchtest und welchen Weg du dafür gehen musst. Ich beantworte alle Fragen und wenn es auch im zwischenmenschlichen Bereich passt, mache ich dir ein Angebot für deine Weiterentwicklung.

Warum sich die Zusammenarbeit mit mir lohnt?

Die Zusammenarbeit mit mir bringt dich zurück in Kontakt mit dir selbst. Alte Muster dürfen sich lösen, innere Ruhe entsteht.

Du triffst Entscheidungen aus Klarheit statt aus Angst und beginnst, dein Leben aus deiner Wahrheit heraus zu gestalten

Was unterscheidet mich von anderen Coaches?

Ich verbinde tiefe seelische Arbeit, energetische Heilung und bewusste Entscheidungsfindung. Ich arbeite nicht nur mit Symptomen oder Zielen, sondern mit der Geschichte dahinter, der Energie darunter und der Entscheidung danach.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von deiner Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleite ich dich aktiv zwischen 3 und 12 Monaten. Erste Ergebnisse stellen sich bei meinen Klient*innen in der Regel nach 4-6 Wochen ein.

Warum biete ich das Erstgespräch kostenlos an?

Ich bin so überzeugt von meiner Arbeit, dass ich sogar in Vorleistung trete. In einem Erstgespräch berate ich dich kostenlos und du bekommst die Möglichkeit, dir ein Bild von der Zusammenarbeit zu machen. Natürlich freue ich mich, dich danach als Klient*in begrüßen zu dürfen, aber nur, wenn du wirklich davon überzeugt bist und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.

Schlusswort

Liebe Leserin,
Lieber Leser,

Panik kann sich überwältigend anfühlen.
Sie kann dich zweifeln lassen, an deinem Körper, an deiner Stärke, an deiner Kontrolle.
Doch sie nimmt dir nicht, wer du bist.
Sie erinnert dich nur daran, dass etwas in dir gesehen werden möchte.

Du bist nicht hier, um gegen dich selbst zu kämpfen.
Du bist hier, um dich besser zu verstehen.

Jeder bewusste Atemzug,
jeder Moment des Bleibens,
jede kleine Entscheidung für dich
ist ein Schritt zurück in deine innere Sicherheit.

Vertraue darauf:
Dein System kann lernen.
Dein Körper kann sich beruhigen.
Und du kannst wieder Stabilität in dir finden.

Gehe diesen Weg in deinem Tempo.
Mit Geduld. Mit Mitgefühl. Mit dir selbst.

Von Herzen,

Simone Neuf-Reichart





Willst du auch die 5 Geheimnisse aus diesem Magazin für deine Weiterentwicklung nutzen?

Dann sichere dir jetzt dein kostenloses Erstgespräch auf www.hp-simone.de