mentale hilfe

ARBEITSHEFT FÜR DEINE WARTEZEIT

Panikstörung

Panik verstehen.
Wieder mehr Alltag wagen.

Ein Begleiter mit verständlichen Erklärungen,
Reflexionsfragen und Platz für deine Gedanken.



Du musst nicht alles auf einmal schaffen.

FÜR ERWACHSENE AB 18 JAHREN

Ausgabe 1.1 · September 2026
Von Betroffenen für Betroffene · Dennis Ringenbach

ORIENTIERUNG

Dein Weg durch das Heft.

Die Kapitel sind unabhängig nutzbar. Du musst keine feste Reihenfolge einhalten.

01 **Verstehen** 05-32
Angst, ICD, Akuthilfen, Prävention und Fallbeispiele.

02 **Anzeichen erkennen** 33-36
Beschwerden und Veränderungen im Alltag beschreiben.

03 **Gedanken aufschreiben** 37-41
Eine Attacke und die eigenen Befürchtungen einordnen.

04 **Im Alltag ausprobieren** 42-57
Hilfen auswählen und passende Schritte vorbereiten.

05 **Gespräche vorbereiten** 58-63
Termine, Anliegen und Fragen festhalten.

06 **Unterstützung finden** 64-68
Anlaufstellen und dein persönlicher Hilfeplan.

Schnell finden: Akuthilfen Seite 17-20 · ICD Seite 10.
Dein persönlicher Plan: Seite 47 · Tagesplan Seite 51.
Prävention: Seite 21-24.
Quellen und Hinweise: Seite 69-73.

01 / VERSTEHEN

Angst hat zunächst eine Aufgabe.

Sie richtet unsere Aufmerksamkeit auf mögliche Gefahren und bereitet Handeln vor.

Angst gehört zu den menschlichen Grundgefühlen. Sie kann uns dazu bringen, einen Abstand einzuhalten, eine Situation genauer zu prüfen oder Hilfe zu suchen. Dabei arbeiten Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle und Körper zusammen. Angst ist deshalb mehr als ein unangenehmer Gedanke: Sie verändert auch, wie wir unsere Umgebung erleben und wie wir reagieren. [20]

Ein Alarm kann durch etwas entstehen, das gerade geschieht, oder durch die Vorstellung eines möglichen Ereignisses. Vor einer schwierigen Aufgabe reicht manchmal schon der Gedanke „Was, wenn ich das nicht schaffe?“, um Anspannung auszulösen. Die körperliche Reaktion ist dabei real, auch wenn das befürchtete Ereignis noch gar nicht eingetreten ist. [8]

Ein alltägliches Beispiel

Du bemerkst beim Überqueren einer Straße ein schnell herannahendes Fahrzeug. Du wirst aufmerksam und bleibst stehen. In diesem Moment hilft Angst, dein Verhalten an die Situation anzupassen. Auch die Sorge vor einem wichtigen Termin kann dich dazu bewegen, dich vorzubereiten.

Wann sie zur Belastung wird

Angst braucht Aufmerksamkeit, wenn sie sehr häufig oder stark auftritt, sich schwer begrenzen lässt oder dein Leben zunehmend einschränkt. Dabei zählt nicht allein, wie bedrohlich eine Situation von außen aussieht. Auch dein Leidensdruck und die Auswirkungen auf deinen Alltag sind wichtig. [20]

Dieses Kapitel erklärt zuerst, wie Angst auf Körper und Psyche wirkt. Danach geht es um Panikattacken und Panikstörung, mögliche Anzeichen und drei Beispiele aus verschiedenen Lebensbereichen. Du kannst jederzeit direkt zu einem Arbeitsblatt wechseln.

Grundlagen: [8], [20] · Links und Hinweise auf Seite 69-73.

01 / VERSTEHEN / PRÄVENTION

Dem Alltag wieder mehr Platz geben.

Vorbeugung soll den Umgang mit Angst stärken, nicht jede Körperreaktion verhindern.

Es gibt keine Alltagsregel, die Panikattacken sicher ausschließt. Vorbeugend kannst du Belastungen ernst nehmen, früh Unterstützung suchen und darauf achten, ob sich dein Leben zunehmend um die nächste Attacke dreht. Eine erneute Attacke bedeutet nicht automatisch, dass bisherige Fortschritte verloren sind.

Woran sich dein Ziel orientieren kann

Vielleicht möchtest du wieder mit anderen essen, Wege selbstständig zurücklegen oder weniger Zeit mit dem Prüfen deines Körpers verbringen. Ein hilfreiches Ziel beschreibt, was du wieder tun möchtest. Es verlangt nicht, dass vorher jede Angst verschwunden ist.

Die Angst vor der Angst beachten. Ständiges Beobachten von Körpersignalen und das Vermeiden früherer Angstsituationen können den Panikkreislauf aufrechterhalten. Eine Behandlung hilft, diese Zusammenhänge zu verstehen und passende Veränderungen aufzubauen. [2]

Früh ansprechen statt warten

Wenn du aus Angst immer mehr Wege, Treffen oder Termine auslässt, ist das ein Anlass, Unterstützung zu suchen. Das gilt auch, wenn nur selten Attacken auftreten. Die Einschränkung zwischen den Attacken zählt ebenfalls. Erste oder deutlich veränderte körperliche Beschwerden gehören ärztlich eingeordnet. [2]

Ein Beispiel für einen ersten Gesprächseinstieg: „Seit der Attacke plane ich nur noch, wie ich schnell nach Hause komme. Ich möchte wieder selbst entscheiden können, wohin ich gehe.“ Dieser Satz benennt eine Veränderung und ein persönliches Ziel. Er muss keine Diagnose begründen.

Die nächsten Seiten geben Anregungen für den Alltag und die Zeit nach einer Behandlung. Deine freiwilligen Akuthilfen bleiben auf Seite 17-20. Für medizinische Notfälle gilt Seite 4; auch eine bekannte Panikstörung schließt andere Erkrankungen nicht aus.

Grundlagen: [2] · Links und Hinweise auf Seite 69-73.

02 / ANZEICHEN ERKENNEN / HINTERGRUNDWISSEN (FREIWILLIG)

Deine Sicht auf die Angst zählt.

Bei Bedarf nachlesen. Direkt zum Arbeitsblatt auf Seite 36.

Wofür die Fragen da sind

Die Fragen richten den Blick auf Befürchtungen, Reaktionen, Einschränkungen und Wünsche. Aufgeschriebene Antworten können dir helfen, deine Belastung in eigenen Worten auszudrücken.

So kannst du damit arbeiten

Beginne mit der Frage, zu der dir am ehesten etwas einfällt. Ein Satz oder ein Beispiel genügt. Du musst weder eine Diagnose begründen noch fünf gute Antworten finden.

Ein mögliches Beispiel

„Ich fürchte vor allem, vor anderen die Kontrolle zu verlieren. Deshalb ziehe ich mich zurück. Ich möchte wieder spontan mit Freunden essen gehen können.“

Für ein ärztliches oder therapeutisches Gespräch

Wähle eine Antwort für das erste Gespräch. Sie kann zeigen, was du hinter einer Körperempfindung befürchtest und welches persönliche Ziel dir wichtig ist.

Die Fragen werden nicht mit Punkten bewertet. Deine Antworten sind eine Momentaufnahme.

Zum Arbeitsblatt auf Seite 36

02 / ANZEICHEN ERKENNEN / ARBEITSBLATT

Fünf Fragen an dich.

Wofür: Deine Befürchtungen und Wünsche in Worte fassen.
So geht's: Starte mit einer Frage; Stichworte reichen.
Danach: Nimm einen Gedanken in dein nächstes Gespräch mit.

Datum

Was macht mir an einer möglichen Attacke am meisten Angst?

Was tue ich, um mich sicherer zu fühlen - und wie wirkt das auf mich?

Was lasse ich aus Angst weg, obwohl es mir wichtig ist?

Was hilft mir, mich verstanden oder begleitet zu fühlen?

Was möchte ich wieder mehr erleben, und welche Unterstützung brauche ich?

Mehr Hintergrund (freiwillig): Seite 35