

Links zu Übungen bei Angst

Über diese Links gelangen Sie zu Übungen, die Rahmen der BRCA-Themenreise im Vortrag „Wirkungsvolle Selbsthilfe bei Angst und Stress“ angesprochen wurden. Diese Übungen können dazu beitragen, für den Moment Angstgefühle zu regulieren. Sie dürfen nur dann und solange eingesetzt werden, wie sie gut tun. Keinesfalls handelt es sich dabei um eine Angsttherapie. Versuchen Sie bitte keinesfalls, in Eigenregie aktuelle oder biografische Belastungen oder Traumata zu therapieren. Dies gehört in die Hand erfahrener Fachleute. Sollten Sie unter lang andauernden Angstzuständen leiden, die Ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, können Sie hier Informationen und Adressen finden: <https://www.wege-zur-psychotherapie.org>

Orientierung im Hier und jetzt

Setzen Sie sich in Ruhe hin oder bleiben Sie einfach stehen, wenn sie unterwegs sind. Richten sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Außenwelt und beginnen, aufzuzählen, was sie sehen. Das können völlig beliebige Dinge sein. Zählen sie im Geist 5 Dinge auf, die sie gerade sehen. Dann konzentrieren sie sich bewußt darauf, welche Geräusche sie hören. Zählen sie 5 Dinge auf, die sie hören. Nun spüren sie den Kontakt ihres Körpers zur Umwelt – zum Beispiel das Gefühl der Kleidung, der Sitzunterlage, der Temperaturempfindung. Zählen sie in Gedanken 5 Dinge auf, die sie spüren.

Dann machen sie eine kleine Pause, atmen einen Moment ein und wieder aus. Sie können auch dabei zählen: bis 3 beim Einatmen, bis 6 beim Ausatmen. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen – sehen, hören und spüren wieder genau, was sie hören, sehen und spüren. Diesmal benennen sie 4 Dinge.

Wieder folgt eine kleine Atempause und sie fahren fort mit 3 Dingen, danach mit 2 Dingen und schließlich mit je einer Wahrnehmung des Sehens, Hörens und Fühlens.

Viele Menschen, mit denen wir in der Psychoonkologie arbeiten, haben diese Übung – manchmal nach anfänglichem Zögern – ausprobiert und eine gute Wirkung festgestellt. Es ist eine Übung, die aus der Traumatherapie stammt und von vielen Therapeuten, Coaches und Beratern in unterschiedlichen Formen eingesetzt wird.

Klopfübung:

1. Man klopft jeweils einige Male (ca. 6-8) mit den Fingerspitzen nacheinander auf die Mitte der Stirn zwischen den Augenbrauen
2. Beidseitig neben den Augenbrauen an den Schläfen
3. Beidseitig am Jochbein unter den Augen
4. Zwischen Nase und Oberlippe
5. Zwischen Unterlippe und Kinn

Mit der rechten Hand auf den Handrücken der linken Hand, etwa zwischen kleinem Finger und Ringfinger. Dabei können sie ein einfaches Lied summen. Zum Schluss legen sie die rechte Hand einen Moment auf die Brust oder sie machen mit der Hand leichte Bewegungen im Uhrzeigersinn. Zum Abschluss atmen sie noch einmal tief ein und aus und spüren die Erleichterung.

Übungen Schmetterlingsumarmung und Neuorientierung in der Gegenwart:

<https://www.praxis-psychologie-berlin.de/umgang-mit-angst-oder-kontrollverlust>

4-7-11-Übung

https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/4-7-11-methode-psychologie-professor-erklaert-wie-sie-stress-ausknipsen_id_10554952.html

Tresorübung von Luise Reddemann:

[DER INNERE TRESOR - Imaginationsübung, Stress-, Angst- und Traumabewältigung - therapiegraz.at](https://www.therapiegraz.at/therapeutische-anleitungen/der-sichere-ort-imaginationsuebung-stress-angst-und-traumabewaeltigung)

Übung von Luise Reddemann: Innerer sicherer Ort, Wohlfühlort:

www.therapiegraz.at/therapeutische-anleitungen/der-sichere-ort-imaginationsuebung-stress-angst-und-traumabewaeltigung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:

https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUK Ewizr_n4rbb2AhVRSfEDHbrDDZkQwqsBegQIAhAB&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dc8NdFOXBgxE&usg=AOvVaw19LLY4EDU1NnPUVpVhHhBiG5

Weitere Atemübungen:

[Atemübungen: 7 tolle Techniken gegen Stress | BRIGITTE.de](https://www.brigitte.de/athema/7-tolle-Techniken-gegen-stress)

Ist als Link leider nicht funktionsfähig. Wenn im Browser eingegeben wird: „brigitte.de Atemübungen“ findet man „7 tolle Techniken gegen Streß“

Aus dieser Aufstellung die Übungen „4-6-8-Methode“ und „Stoßartiges Ausatmen“

Übung „3 gute Dinge“:

Dies ist nicht direkt eine Übung gegen akute Angst, kann aber dazu beitragen, die seelische Gesundheit zu stärken:

[Übung für mehr Glück im Leben: Drei gute Dinge | Die Techniker \(tk.de\)](https://www.tk.de/therapeutische-anleitungen/3-gute-dinge)