

# Angstzustände und Panikattacken

## Was tun bei Panikattacken?

- Atemübungen (Synchrones Atmen mit einer Atemübungs-App)
- Zählen von 100 bis 0
- Ein Stück Papier kräftig zusammendrücken
- Umarme einen Freund oder ein Familienmitglied
- Atem anhalten (vermeidet Hyperventilation)
- Sich mit Schokolade verwöhnen
- Putzen / Aufräumen
- Lieblingsfilm schauen
- Mit Haustier kuscheln
- Skizzieren von Gefühlen und Emotionen
- Musik hören
- Spaziergang an der frischen Luft
- Rechenaufgaben lösen (Ablenkung)