

WAS HILFT BEI BEGINNENDER ANGST?



Alltagstaugliche Strategien für Körper, Kopf & Herz

Wenn Sie merken, dass sich Angst anbahnt

– Herzklopfen, flacher Atem, innere Unruhe –,

ist es wichtig, nicht gegen den Körper zu kämpfen, sondern ihn sanft zu unterstützen.

Die folgenden Übungen helfen, Ihr Nervensystem zu beruhigen –
so wie man ein aufgeregtes Kind liebevoll beruhigen würde.



1. KÖRPER & NERVENSYSTEM BERUHIGEN

Der Parasympathikus, unser "**Beruhigungsnerv**", liebt Rituale, sanfte Reize und Sicherheit.

Viele dieser Strategien kennen wir instinktiv seit der Kindheit:

Tiefe Bauchatmung (z. B. 4-7-8-Technik)

→ Wie ein tiefer Seufzer, den der Körper macht, wenn er sich entspannt.
Das lange Ausatmen aktiviert die vagale Bremse.

Leises Summen oder tiefes Tönen („Ooooooh“, „Aaaaah“) beim Ausatmen

→ Wie ein Schlaflied – Babys beruhigen sich beim Singen. Der Vagusnerv wird durch die Schwingung der Stimme direkt aktiviert.

WAS HILFT BEI BEGINNENDER ANGST?



Alltagstaugliche Strategien für Körper, Kopf & Herz

Sanftes Wiegen

(z. B. im Sitzen leicht vor- und zurückschaukeln)

- Unser Gleichgewichtssystem kennt dieses Gefühl: im Arm geschaukelt werden, auf dem Stuhl wippen, in der Hängematte liegen.
Wiegen signalisiert: **Ich bin gehalten.**

Hand auf Herz oder Bauch legen

- So, wie man ein Kind beruhigt:
sanfte Berührung vermittelt Nähe und Sicherheit.

Wärmflasche oder warmes Getränk

- Wie bei Oma auf dem Sofa: Wärme auf dem Bauch wirkt erdend und signalisiert dem Körper Geborgenheit.

Entspannungsbad oder warme Dusche

- Wasser hat eine beruhigende Wirkung – so wie das Einlassen in ein warmes Bad nach einem langen Tag.

Sanftes Yoga, Stretching oder Bodyscan

- Den Körper liebevoll spüren, dehnen, ankommen – wie das Räkeln nach dem Aufwachen.

SOS bei Hochspannung: Mini-Kältereiz

Ein Spritzer kaltes Wasser ins Gesicht oder das Eintauchen der Hände in kaltes Wasser kann helfen, den „inneren Alarm“ zu stoppen.

- Dieser sogenannte Tauchreflex verlangsamt den Herzschlag und aktiviert sofort den Vagusnerv.

Nur anwenden, wenn Sie sich dabei sicher fühlen,
→ wie ein kleiner Reset-Knopf für das Nervensystem.

WAS HilFT BEI BEGINNENDER ANGST?

Alltagstaugliche Strategien für Körper, Kopf & Herz



2. SPANNUNG DURCH BEWEGUNG ABLEITEN



Wenn Angst aufkommt, steckt oft Energie im Körper fest. Bewegung hilft, sie sanft abfließen zu lassen, wie Kinder, die zappeln, wenn sie aufgeregt sind.

⇒ **Spaziergang (10–15 Minuten)**

⇒ **Hausarbeit im Rhythmus:** Geschirr spülen, Wäsche sortieren, fegen

Der Rhythmus wirkt wie eine innere Ordnung.

⇒ **Sport, falls möglich:** Radfahren, Joggen, Schwimmen

Schon leichtes Schwitzen bringt Entlastung.

⇒ **Körper abklopfen** (z. B. Brustbein, Schultern, Oberschenkel)

Wie ein sanftes Aufwecken: „Ich bin da. Ich spüre mich.“

⇒ **Mit Musik mitschwingen**

Lieblingslied mit 60–80 bpm – sanft mitwippen, summen, atmen. Der Körper liebt Wiederholung

WAS HilFT BEI BEGINNENDER ANGST?

Alltagstaugliche Strategien für Körper, Kopf & Herz



3. DEN KOPF SORTIEREN & STRESS RAUSNEHMEN

Wenn außen und innen zu viel los ist, hilft es, sich kleine Inseln zu schaffen, wie ein Kind, das seinen Bauklotz-Turm sortiert.



- ⇒ Terminliste durchgehen -> was kann raus?
- ⇒ Handy weglegen, Benachrichtigungen pausieren
- ⇒ Nur eine Aufgabe zur Zeit -> Multitasking macht den Kopf laut
- ⇒ **3 kleine Ziele für heute aufschreiben**
→ Das gibt Orientierung. Der Tag bekommt wieder Form.
- ⇒ Angsttagebuch führen: Was spüre ich? Was hilft mir gerade?

WAS HILFT BEI BEGINNENDER ANGST?

Alltagstaugliche Strategien für Körper, Kopf & Herz



4. EMOTIONAL STABILISIEREN

Angst fühlt sich oft an wie „allein in Gefahr“. Diese Impulse helfen, sich selbst wie ein Kind in den Arm zu nehmen – innerlich und äußerlich.



- ⇒ **Selbstgespräch:**
„Ich bin sicher. Mein Körper darf so reagieren.“
So wie man einem ängstlichen Kind sagen würde:
„Ich bin bei dir. Alles gut.“
- ⇒ **Vertraute Stimme hören:**
Anruf, Sprachnachricht, Musik
- ⇒ **Lieblings-Podcast oder Hörbuch mit ruhiger Stimme**
Das Nervensystem hört mit, Tonlage wirkt beruhigend.
- ⇒ **Beruhigende Gerüche** (Lavendel, Vanille, Zitrone)
Düfte wirken direkt aufs Emotionszentrum,
wie ein vertrauter Ort in der Luft.
- ⇒ **Natur erleben:** 5 Minuten an die frische Luft, Himmel sehen,
Bäume spüren
Erdung. Kein Reiz, keine Erwartung – nur da sein.

WAS HILFT BEI BEGINNENDER ANGST?



Alltagstaugliche Strategien für Körper, Kopf & Herz

Kleine Schritte zählen

Sie müssen nichts „wegmachen“. Nur einen kleinen Schritt gehen.
Vielleicht ist das heute:

- **eine Wärmflasche**
- **ein tiefer Atemzug**
- **ein Moment Stille mit geschlossenen Augen**

Das Nervensystem liebt Wiederholung und jede Übung ist wie ein leiser Hinweis an den Körper:
„Du bist sicher. Ich bin da.“

Zum Mitnehmen:

Sie müssen sich nicht „zusammenreißen“.
Angst ist keine Schwäche, sondern ein Nervensystem in Alarm.
Aber Sie können lernen, Ihr Nervensystem zu begleiten. Mit Atem, Stimme, Wärme, Rhythmus und Verbindung.
Wie wir es als Kinder gebraucht haben – und als Erwachsene immer noch brauchen.

Hinweis:

Die beschriebenen Übungen und Tipps dienen als ergänzende Unterstützung zur Beruhigung bei beginnender Angst. Sie ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Bei anhaltender oder stärkerer Angst ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Kathleen Kunze Systemische Therapeutin
Praxis in Seewald-Schernbach (Raum Freudenstadt, Horb & Nagold) & online

Hilfe bei Angst & Erschöpfung
Weil funktionieren nicht dasselbe ist wie leben.

☎ 07448/ 41 00 316
✉ mail@therapie-kunze.de
🌐 www.therapie-kunze.de
📷 [@trauma.kunze](https://www.instagram.com/trauma.kunze)