

FRÜHWARNZEICHEN BEI ANGST – IHR KÖRPER SPRICHT ZUERST

Eine Anleitung zur Selbstbeobachtung und Hilfe,
um frühzeitig reagieren zu können

Warum Sie diesen Text lesen

Angst kommt oft nicht völlig aus dem Nichts. Auch wenn es sich manchmal ganz plötzlich anfühlt – viele Menschen spüren bereits Stunden oder sogar ein bis zwei Tage vorher subtile Veränderungen.

Die ersten **Signale** sind **leise**, diffus und leicht zu übersehen – aber sie sind echt. Wenn Sie lernen, auf diese Frühwarnzeichen zu achten, können Sie **früher eingreifen** – bevor die Angst übermächtig wird.

Diese Anleitung unterstützt Sie dabei, Ihren **Körper besser zu verstehen** und sich rechtzeitig zu stabilisieren.



WAS 1–2 TAGE VORHER IN IHNEN PASSIEREN KANN

Das ist die Phase, in der viele Betroffene denken:

„Irgendetwas stimmt nicht, aber ich weiß nicht, was.“

Es ist noch keine Panik – aber Ihr System ist in Alarmbereitschaft.

Körperliche Frühwarnzeichen:

- ⇒ **Flacher Atem:** Sie atmen mehr in die Brust als in den Bauch. Es fühlt sich an, als käme „nicht genug Luft“.
- ⇒ **Häufiges Seufzen:** Sie bemerken tiefe Atemzüge, als würde der Körper immer wieder neu starten wollen.
- ⇒ **Unbewusstes Luftanhalten:** Beim Denken, Lesen oder Scrollen halten Sie unbemerkt die Luft an.

FRÜHWARNZEICHEN BEI ANGST – IHR KÖRPER SPRICHT ZUERST

Eine Anleitung zur Selbstbeobachtung und Hilfe,
um frühzeitig reagieren zu können

- ⇒ **Verspannungen:** Besonders im Kiefer, Nacken oder Bauch – manchmal stundenlang.
- ⇒ **Magen-Darm-Beschwerden:** Druck, Unruhe, veränderter Stuhlgang – oft ohne klare Ursache.
- ⇒ **Reizempfindlichkeit:** Geräusche, Licht oder Berührungen werden schnell als unangenehm empfunden.

Benommenheit: Ein Wattegefühl im Kopf, Konzentrationsprobleme, das Gefühl, „nicht ganz da zu sein“.

Nicht jede Episode mit Herzklopfen oder Schwindel wird zu einer Panikattacke – aber es sind Signale erhöhter Alarmbereitschaft.

Hinweis:

Diese Signale sind wichtig. Sie zeigen an, dass Ihr Körper Unterstützung braucht – nicht, dass Sie „versagen“.

Psychische & emotionale Anzeichen:

- ⇒ **Grübeln:** Oft ohne konkreten Anlass, aber schwer zu stoppen.
- ⇒ **Innere Unruhe:** Ein unterschwelliges Gefühl von Anspannung oder Getriebenheit.
- ⇒ **Konzentrationsprobleme:** Gedanken springen, einfache Aufgaben werden mühsam.
- ⇒ **Rückzug oder Absagen:** Auch wenn Sie sich eigentlich nach Nähe oder Aktivität sehnen.
- ⇒ **Reizbarkeit:** Schon kleine Dinge bringen Sie aus dem Gleichgewicht.
- ⇒ **Verändertes Körpergefühl:** Sie fühlen sich fremd im eigenen Körper oder nicht richtig verbunden.

Erkennen Sie diese Anzeichen früh, können Sie gegensteuern,
bevor die Symptome sich verstärken.

FRÜHWARNZEICHEN BEI ANGST – IHR KÖRPER SPRICHT ZUERST

Eine Anleitung zur Selbstbeobachtung und Hilfe,
um frühzeitig reagieren zu können

WAS KURZ VOR EINER PANIKATTACKE PASSIEREN KANN



Wenn die oben genannten Signale ignoriert werden oder zusätzlicher Stress dazukommt, kann sich die Angst innerhalb kurzer Zeit stark zuspitzen.

Unmittelbare Vorboten:

- ⇒ Herzrasen oder Druck auf der Brust
- ⇒ Hitzewellen oder plötzliche Kältegefühle
- ⇒ Luftnot oder das Gefühl, nicht genug atmen zu können
- ⇒ Schwindel, Zittern, Kribbeln in den Gliedmaßen
- ⇒ Angst, die Kontrolle zu verlieren oder „verrückt zu werden“
- ⇒ Derealisation: Alles wirkt plötzlich fremd, wie im Traum
- ⇒ Katastrophengedanken: „Ich sterbe.“ – „Ich kippe um.“ – „Ich werde wahnsinnig.“

Diese **Reaktionen** sind **nicht gefährlich**, aber extrem **unangenehm**. Es handelt sich um ein biologisches **Notfallprogramm** Ihres Körpers – nicht um ein medizinisches Problem.

FRÜHWARNZEICHEN BEI ANGST – IHR KÖRPER SPRICHT ZUERST

Eine Anleitung zur Selbstbeobachtung und Hilfe,
um frühzeitig reagieren zu können

WAS SIE TUN KÖNNEN, WENN SIE DIESE FRÜHZEICHEN BEMERKEN

Sie müssen nicht abwarten, bis es schlimmer wird.
Diese Maßnahmen helfen Ihnen, frühzeitig gegenzusteuern:

Wahrnehmen & annehmen

„Mein Körper meldet sich. Ich nehme das ernst – ohne Panik, aber mit Achtsamkeit.“

Atem regulieren

Durch die Nase einatmen, langsam durch den Mund aus – idealerweise doppelt so lang. Sanft, nicht forciert.

Reize reduzieren

Handy weglegen, in einen ruhigeren Raum gehen, Licht dimmen, Stille oder beruhigende Musik.

Körper bewegen

Ein paar Schritte gehen, Arme und Beine ausschütteln, Schultern kreisen lassen. Hauptsache: in Bewegung kommen.

Struktur geben

Tagesplan vereinfachen. Termine verschieben, Aufgaben priorisieren, Pausen einplanen.

FRÜHWARNZEICHEN BEI ANGST –IHR KÖRPER SPRICHT ZUERST

Eine Anleitung zur Selbstbeobachtung und Hilfe,
um frühzeitig reagieren zu können

Beobachten statt bewerten

Führen Sie ein Angst-Tagebuch.

Notieren Sie:

- ⇒ Was spüre ich?
- ⇒ Wann tritt es auf?
- ⇒ Was hilft mir?

So lernen Sie Ihr eigenes Muster besser kennen.

Warum diese Zeichen wichtig sind:

Wenn Sie **frühzeitig auf diese Hinweise reagieren**, können Sie **Angstphasen** und **Panik vorbeugen**, sich selbst regulieren und wieder Vertrauen in Ihren Körper entwickeln.

Lesen Sie auch den kleinen Leitfaden:
„Übungen Ruhig bleiben“



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