

ÜBUNG:

Den Gedanken auf die Schliche kommen

SCHRITT 1: DIE SITUATION



Was ist passiert?

Notiere kurz die auslösende Situation.

Beispiel: Ich war im Supermarkt und habe plötzlich Herzrasen gespürt.

SCHRITT 2: DEIN ERSTER GEDANKE



Was hast du automatisch gedacht?

Beispiel: „Ich bekomme einen Herzinfarkt.“
Oder: „Ich halte das nicht aus.“
Oder: „Alle starren mich an.“

ÜBUNG:



Den Gedanken auf die Schliche kommen

SCHRITT 3: DEIN GEFÜHL DAZU



Wie hast du dich gefühlt?
(Mehrere Gefühle möglich)

- Angst
- Scham
- Hilflosigkeit
- Wut
- Ohnmacht
- Etwas anderes: _____

SCHRITT 4: DEN GEDANKEN HINTERFRAGEN



Stelle dir folgende Fragen:

Ist das wirklich wahr?
Was spricht dafür, was dagegen?
Habe ich so etwas schon einmal erlebt – und wie ist es ausgegangen?
Wie würde ein guter Freund über diese Situation denken?

Beispiel:

Nein, ich hatte schon öfter Herzrasen – es war nie ein Herzinfarkt.
Es war unangenehm, aber ich habe es überstanden.
Ein Freund würde sagen: „Du bist okay. Es war nur Angst, nicht Gefahr.“

ÜBUNG:



Den Gedanken auf die Schliche kommen

SCHRITT 5: NEUER, HILFREICHER GEDANKE



Formuliere jetzt einen alternativen, realistischen Gedanken.

Beispiel:

„Mein Körper reagiert auf Stress – das ist unangenehm, aber ungefährlich.“

„Ich habe schon viele Panikattacken überstanden. Auch diese geht vorbei.“

„Ich bin nicht in Gefahr – ich bin in einem sicheren Raum.“

SCHRITT 6: WAS VERÄNDERT SICH?



Wie fühlst du dich jetzt im Vergleich zu vorher?

(Beobachte, ob sich dein Körper oder deine Stimmung leicht verändert haben.)

ÜBUNG:



Den Gedanken auf die Schliche kommen

TIPP:

Führe diese Übung **regelmäßig schriftlich** durch – am besten **direkt nach** einer Panikreaktion oder täglich als Selbstreflexion. Mit der Zeit wird dein Gehirn automatisch beginnen, **hilfreiche Gedanken** schneller zu aktivieren.



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