



● freivonpanik.de

KOSTENLOSER GUIDE FÜR DICH

Angst

vor der Angst.

Der versteckte Motor
deiner Panikattacken -
und wie du ihn stillst.



Ein Guide von Ilayda & Tanja

freivonpanik.de

WILLKOMMEN

Wenn du das hier liest, weiß ich -

- du kennst dieses eine Gefühl:

Es geht dir eigentlich okay. Der Tag läuft. Und dann, plötzlich, ein leises Ziehen im Brustkorb. Ein Gedanke: „Ist das schon der Anfang?“

Und in der Sekunde, in der du das denkst, wird es schlimmer. Weil du jetzt nicht mehr eine kleine körperliche Empfindung hast - sondern Angst davor.

Genau das ist das Thema dieses Guides. In den nächsten 15 Minuten verstehst du, warum das passiert, warum es so schwer zu stoppen ist, und was du sofort ausprobieren kannst.

Ich schreibe dir das nicht als Psychologin. Ich schreibe es dir als jemand, die drei Jahre selbst mit Panikattacken gelebt hat - und die den Ausweg heute mit anderen geht.

Deine Ilayda

KAPITEL 1

Was „Angst vor der Angst“ wirklich ist.

In der Fachsprache heißt es „Erwartungsangst“ oder „Phobophobie“ - die Angst vor dem Auftreten einer weiteren Panikattacke.

Und sie ist der eigentliche Motor der Panikstörung. Nicht die einzelne Attacke. Sondern die stille, konstante Sorge, dass sie zurückkommt.

Wie sie sich anfühlt

„Was, wenn ich im Meeting eine Attacke bekomme?“

„Ich prüfe alle 5 Minuten meinen Puls.“

„Ich meide Orte, wo ich schon mal Panik hatte.“

„Ich schlafe mit dem Handy neben mir, für den Notfall.“

Wenn du auch nur einen dieser Sätze kennst, hast du keine „normale“ Panikattacke mehr. Du hast eine Panikstörung - und das aktive Element darin ist die Angst vor der Angst.

KAPITEL 2

Der Teufelskreis, den fast niemand sieht.

So läuft die Angst vor der Angst in deinem Nervensystem ab - meist innerhalb von Sekunden:

- 1. Kleine körperliche Empfindung**
z.B. Herzklopfen, Wärme
- 2. Sofortige Aufmerksamkeit darauf**
„Was war das?“
- 3. Katastrophen-Gedanke**
„Das ist der Anfang!“
- 4. Körperreaktion verstärkt sich**
Adrenalin steigt
- 5. Angst bestätigt sich selbst**
„Ich hab's ja gewusst“

Das Fatale: Jeder dieser Kreisläufe „trainiert“ dein Gehirn, beim nächsten kleinen Signal noch schneller zu reagieren.

KAPITEL 3

Warum dein Gehirn das gelernt hat.

Deine Amygdala - das Alarmzentrum in deinem Gehirn - funktioniert nach einem simplen Prinzip: „Was einmal gefährlich schien, merke ich mir“.

Wenn du eine erste Panikattacke hattest, hat deine Amygdala gelernt: „Achtung. Diese körperlichen Signale = Todesgefahr“.

Ab diesem Moment scannt sie deinen Körper permanent. Herzschlag, Atmung, Schwindel, Enge im Brustkorb - alles wird zum „potentiellen Vorboten“. Das nennt man in der Fachsprache interozeptive Hypervigilanz.

Und das ist keine Schwäche. Das ist ein evolutionärer Schutzmechanismus, der aus dem Ruder gelaufen ist.

Wichtig zu verstehen:

Du bist nicht kaputt. Dein Gehirn versucht, dich zu schützen - nur vor der falschen Gefahr.

KAPITEL 4

Die 3 Fallen, die alles schlimmer machen.

Fast jeder Mensch mit Panikstörung entwickelt automatisch eine oder mehrere dieser Strategien. Sie fühlen sich hilfreich an - halten die Angst aber am Leben.

Falle 1 - Vermeidung

„Ich fahre keine U-Bahn mehr“. Kurzfristig Erleichterung. Langfristig wird deine Welt kleiner - und die Angst größer.

Falle 2 - Sicherheitsverhalten

„Ich habe immer Tavor in der Tasche“. Der Talisman-Effekt. Signalisiert deinem Gehirn: Ohne dieses Ding bin ich nicht sicher.

Falle 3 - Reassurance-Seeking

„Bitte sag mir, dass ich nicht sterbe“. Von Freunden, Ärzt:innen, Google. Kurz beruhigt - langfristig macht es dich abhängig von externer Bestätigung.

KAPITEL 5

Warum „Kampf gegen“

die Angst,“ nicht wirkt.

Versuch mal, dir gerade JETZT NICHT einen weißen Elefanten vorzustellen.

Geht nicht, oder? Weil du, um „nicht“ daran zu denken, erst an ihn denken musst.

Genau das passiert mit deiner Angst: Je stärker du sie bekämpfst, desto mehr Aufmerksamkeit gibst du ihr. Und Aufmerksamkeit ist ihre Nahrung.

Der Psychologe Steven Hayes nennt das die „Erlebensvermeidung“-Falle. Sie ist der bestbelegte Grund, warum Panikstörung chronisch wird.

Die paradoxe Wahrheit:

Solange du gegen die Angst kämpfst, hältst du sie am Leben. Aussteigen geht nur über einen anderen Weg.

DER WENDEPUNKT

Der eine Perspektiv- Wechsel, der alles ändert.

Was du in den nächsten 5 Sekunden liest, ist der Satz, den meine Klient:innen als den wichtigsten des ganzen Programms beschreiben:

***Nicht die Angst ist das Problem.
Sondern deine Beziehung zu ihr.***

Was heißt das konkret? Deine Angst-Reaktionen sind nicht gefährlich. Sie sind ein Alarm - mehr nicht. Ein sehr lautes, sehr unangenehmes Signal, das falsch ausgelöst wurde.

Wenn du aufhörst, den Alarm als Feind zu behandeln - sondern als überaktiven Wachhund, der beruhigt werden will - verändert sich alles.

Das ist keine Meditation-Wellness-Floskel. Das ist der Kern-Mechanismus jeder wirksamen Therapie bei Panikstörung.

WERKZEUG 1 - UMBENENNUNG

Nenne, was du fühlst -

aber ohne Drama.

Wenn eine körperliche Empfindung kommt, sagst du bisher wahrscheinlich innerlich: „Oh nein, das ist der Anfang“.

Ab heute übst du diesen Satz:

***„Ich merke Adrenalin. Es ist unangenehm.“
„Es ist nicht gefährlich.“***

Warum das wirkt: Du versprachlichst die Empfindung, statt sie zu deuten. Das aktiviert deinen präfrontalen Kortex - den Teil deines Gehirns, der die Amygdala beruhigen kann.

In der Fachsprache heißt das „affect labeling“. Studien zeigen: Schon das Benennen einer Emotion reduziert ihre Intensität messbar.

WERKZEUG 2 - KÖRPER-ANKER

Zurück in den Körper - statt in den Kopf.

Angst vor der Angst passiert IM KOPF. Deshalb ist es Gold, in einer akuten Situation aktiv zurück in den Körper zu gehen.

Die einfachste Methode: Fühle mit voller Aufmerksamkeit drei Berührungspunkte.

So gehts:

1. Wo berühren meine Füße den Boden?
2. Wo berührt mein Rücken die Lehne?
3. Wo berühren meine Hände etwas - Handy, Bein, Tisch?

Verweile bei jedem Punkt für 3 Atemzüge.

Wirkung: Du verlässt den Angst-Kreislauf und aktivierst dein propriozeptives System - das dir signalisiert: Ich bin hier. Ich bin sicher.

WERKZEUG 3 - BEOBACHTER

Werde die Zeugin, nicht das Opfer.

Das schwierigste, aber wirkungsvollste Werkzeug. Statt IN der Angst zu sein, tritt einen Schritt zurück und beobachte sie - als wärst du eine neutrale Zeugin.

Formuliere innerlich:

*„Ich merke, wie mein Herz schneller schlägt.“
„Ich merke, wie ein Gedanke aufkommt: was, wenn?“
„Ich merke, wie mein Körper Adrenalin ausschüttet.“
„Ich merke, wie es in einer Minute wieder abflacht.“*

In der ACT (Acceptance & Commitment Therapy) heißt das „Defusion“ - du löst dich vom Gedanken, statt IN ihm zu leben.

EHRlich GESAGT

Was diese Werkzeuge können - und was nicht.

Wenn du die drei Werkzeuge oben regelmäßig übst, wirst du merken:
Panikattacken verlieren an Schrecken. Sie werden kürzer. Weniger häufig.
Weniger dramatisch.

Das ist real - und wissenschaftlich belegt.

Aber sei ehrlich mit dir: Ein 15-Minuten-Guide wird nicht auflösen, was sich
in Monaten oder Jahren aufgebaut hat. Sonst hätten alle Menschen mit
Panikstörung längst YouTube geguckt und wären frei.

Was echte Veränderung braucht:

- Struktur - wöchentlich, systematisch, aufeinander aufbauend
- Begleitung - Menschen, die die Muster sehen, die du nicht siehst
- Community - andere, die verstehen, wovon du sprichst
- Wissenschaftliches Fundament - nicht nur gute Tipps

WENN DU WEITER GEHEN WILLST

Genau dafür haben

wir freivonpanik gebaut.

Vor drei Jahren saß ich (Ilayda) auf dem Badezimmerboden und dachte, ich sterbe. Heute bin ich frei von Panikattacken - und arbeite gemeinsam mit Tanja, Psychologin (M.Sc.), an einem 8-Wochen-Programm, das ich damals gebraucht hätte.

Wir sind kein anonymer Kurs mit vorgefertigten Videos. Wir arbeiten in kleinen Gruppen (max. 10 Menschen), mit täglicher WhatsApp-Begleitung und wöchentlichen Live-Sessions.

Warum? Weil wir aus der Forschung wissen: Menschen mit Panik-störung heilen nicht alleine. Sie heilen in Beziehung.

DAS 8-WOCHEN-PROGRAMM

Was du bekommst.

8 wöchentliche Video-Lektionen

Jede Woche ein Kern-Thema. Aufeinander aufbauend.

Workbooks für jede Woche

Zum Ausdrucken oder digital ausfüllen. Vertiefen und festigen.

WhatsApp-Begleitung

Tägliches Mini-Check-in (Mo-Fr). Struktur, die trägt.

Wöchentliche Live-Q&A-Calls

Mit Tanja und mir. Fragen, Reflexionen, Community.

Kleine Gruppe (max. 10)

Kein Massen-Kurs. Ihr kennt euch am Ende.

EHRlich PRÜFEN

Ist das Coaching

das Richtige für dich?

Ja, wenn du ...

- seit Wochen oder Jahren mit Panik lebst
- wissenschaftlich fundierte Begleitung suchst
- bereit bist, wöchentlich 2-3 Stunden zu investieren
- keine akute Krise hast
- in einer kleinen Gruppe wachsen möchtest

Nicht, wenn du ...

- in akuter Krise bist (dann bitte Therapie/Klinik)
- aktuell suizidal denkst (Telefonseelsorge 0800 111 0 111)
- eine schwere unbehandelte Diagnose hast

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Buch dein Erstgespräch.

20 Minuten am Telefon. Kein Sales-Talk. Wir hören zu, verstehen deine Situation und sagen dir ehrlich, ob unser Coaching das Richtige für dich ist.

Wenn ja - freuen wir uns auf dich.

Wenn nein - helfen wir dir, den passenderen Weg zu finden.

Ehrlich, klar, ohne Verkaufsdruck.

Jetzt Erstgespräch buchen:
mindly.thrivecart.com/erstgesprach

oder besuche freivonpanik.de

Wir freuen uns auf dich.

Ilayda & Tanja