

3.1 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Sie leiden unter Ihrer Panikstörung und haben sich entschieden, etwas dafür zu tun, um wieder unbeschwert und ohne übertriebene Angst leben zu können. Das ist prima.

Auf Ihrem Weg aus der Angst kann sich Ihnen jedoch eine Hürde in den Weg stellen. Sie hängt mit Ihrer Einstellung zusammen, dass Sie körperliche Beschwerden verspüren und deshalb glauben, eine schwere körperliche Erkrankung zu haben. Sie sind also wahrscheinlich noch auf der Suche nach körperlichen, anstatt nach seelischen Ursachen.

Dies könnte sich dann so äußern, dass Ihnen beim Lesen der Selbsthilfe-Informationen viele Einwände wie „Ja, aber ...“, „Nein, das kann nicht sein.“, „Das ist bei mir nicht so.“ oder „Was ist, wenn ich aber doch etwas Körperliches habe?“, kommen und Sie glauben, die psychologischen Strategien lösen Ihr Problem der Panikattacken bzw. körperlichen Symptome nicht.

Betrachten Sie deshalb die folgenden Ausführungen einfach nur als Anregungen. Wenn Sie viele Einwände haben, dann holen Sie sich eine psychotherapeutische Unterstützung, um Ihre Einwände zu prüfen, die Fragen zu beantworten und gegebenenfalls die Strategien auf sich zu übertragen.

Bisher haben Sie Ihre Panikanfälle wie aus heiterem Himmel kommend erlebt. Die Folge davon ist, dass Sie sich ohne Kontrolle und als Opfer fühlen. Sie haben jedoch viele Einflussmöglichkeiten, um die Wahrscheinlichkeit, dass eine Panikattacke auftritt, zu reduzieren. Und Sie haben Möglichkeiten, mit den Panikattacken anders umzugehen, sodass Sie nicht so stark darunter leiden.

Ihre Gedanken spielen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung einer Panikattacke. Sie können Panikattacken auslösen oder verstärken. Deshalb werden wir mit der genaueren Betrachtung Ihrer Gedanken beginnen:

Eine kurze Geschichte zum Einstieg

Nehmen wir einmal an, Sie sind allein im Wald unterwegs zu einer Hütte, an der Sie sich mit Freunden verabredet haben. Sie treffen den Förster, der Sie davor warnt, dass eine Wildschweinrotte unterwegs ist. Von nun an lauschen Sie auf jedes verdächtige Geräusch, konzentrieren sich auf das Rascheln der Blätter und Knacken der Äste. Sie sind höchst angespannt und konzentriert. Ihre Freunde hingegen, die die Warnung nicht erhalten haben, laufen völlig unbeschwert durch den Wald, lachen und haben Spaß. Rascheln und Knacken nehmen sie überhaupt nicht wahr und deuten sie als ganz harmlose Geräusche.

Ähnlich wie mit der Warnung vor Wildschweinen ergeht es Ihnen mit Ihren Panikattacken. Seit Ihrer ersten Panikattacke sind Sie extrem wachsam und immer auf der Hut, ob eine neue Attacke naht. Diese Anspannung und Unruhe kann dann tatsächlich eine neue Attacke auslösen.