PIA MARIA COACHING

*4 SCHRITTE*

# SOS GUIDE

## BEI **ANGST & PANIK**

# SCHÖN, DASS DU HIER BIST

Hallo, mein Name ist Pia und ich freue mich wirklich sehr, dass wir zwei uns hier gefunden haben. Ich bin mir nämlich ziemlich sicher, dass ich Dir helfen kann.

**In diesem Guide findest Du 4 erprobte und einfache Notfall-Schritte, die Dir in akuten Momenten von starker Angst und Panik helfen, Dich innerhalb von Sekunden zu beruhigen**
– und am Ende zeige ich Dir, wie Du es langfristig schaffen kannst. Ich habe **selbst fast 10 Jahre mit Panikattacken** und starken, körperlichen Angstzuständen gelebt und gebe Dir hier meine **wirkungsvollsten Strategien** weiter!

***Wirkt bei:*** *Worst-Case-Gedanken · Herzrasen · Enge im Brustkorb · Schwindel · Zittern · „Unwirklichkeitsgefühl" · Trigger · plötzliche Hitze/Übelkeit · Kontrollverlust-Gefühl · Panikattacken · allen weiteren Angstsymptomen*

**Unsere Devise: Wenn Du weißt, wie Du Dir helfen kannst, verliert die Angst ihre Macht über Dich.**


*WEBSITE*
*www.pia-maria-coaching.com*
*INSTAGRAM*
*@pia.maria-coaching*

## ÜBER MICH & WARUM ICH DAS MACHE

**Ich bin Pia – psychosoziale Beraterin spezialisiert auf Ängste und Panikattacken.** Nicht nur meine Ausbildungen – sondern meine **eigene Geschichte** mit der Angst machen mich zur Expertin für **körperbasierte Angstregulation**. Ich bin der lebende Beweis dafür, dass Du es da rausschaffen kannst – denn auch ich habe es nach **10 Jahren Panikstörung** ein für alle Mal geschafft. Dass ich schon **jahrelang keine Panikattacken** mehr habe, ist **kein Zufall** und es ist auch nicht von alleine weggegangen, sondern ich habe körperzentrierte & systemische **Methoden** gefunden, die nicht nur mir, sondern auch meinen Klientinnen **langfristig** und **schnell helfen**.

# 4 SOS SCHRITTE

**Diese 4 Schritte habe ich mit vielen Klientinnen getestet – sie funktionieren im Alltag, überall und mit jeder Angst.**

## SCHRITT 01

### MACH DIR BEWUSST, DASS DU JETZT & HIER AUF DER ERDE BIST.

So geht's (in Sekunden):

1. **Umsehen + Kopf bewegen**: 3 Dinge sehen/benennen
2. **Wasser schlucken**: Weg des Wassers im Hals spüren
3. **Spirale brechen:** frische Luft/kaltes Wasser/schütteln/hüpfen/starke Sinnesreize (barfuß auf Steinen, in Zitrone beißen)

→ Beruhigt **Nervensystem**, bringt Orientierung, hilft gegen das Unwirklichkeits-Gefühl, bringt Dich zurück in die **Realität**

## SCHRITT 02

### ANGST ERTAPPEN & ANSPRECHEN

So geht's:

1. Bemerke die Welle: „Ah, Angst ist da." Gib ihr Namen, Form, Farbe. → sie wird greifbar.
2. Sprich mit ihr – liebevoll & bestimmt (gern laut).

**Beispielsätze**:

- „Hallo Angst, ich sehe dich. Danke, ich übernehme jetzt."
- „Was brauchst du? Und dann geh wieder. Danke und Tschüss."

## SCHRITT 03

### BERUHIGE DICH WIE EIN BABY

So geht's (mach es für **min. 3 Minuten**):

1. **Selbst-Umarmung** / Hand aufs Herz, sanft streicheln.
2. **„Schhh"-Atmung**: ruhig ein, lange aus mit einem „Schhh"-Geräusch (extrem effektiv!)
3. **Beruhigend sprechen** wie mit einem Kind: „Alles ist ok. Ich bin hier. Ich bin sicher." oder **summen/singen.**
4. **Körperempfindungen benennen**, nicht Story: „Es ist eng in der Brust, mir ist heiß."

## SCHRITT 04 (OPTIONAL)

### CO-REGULATION

**Effekt: Ruhe von außen aufnehmen – Spiegelneurone im Gehirn nutzen.**

1. **Zu ruhiger Person/Tier Kontakt aufnehmen** → anrufen, daneben setzen, einfach da sein, beobachten
2. **Klar kommunizieren, was du brauchst:** „Bitte nur neben mir sitzen / meine Hand halten – keine Umarmung." / „Atme mit mir", „Wasser, bitte"

→ Wenn Deine Umgebung oder Dein Gegenüber ruhig ist, wirst auch du ruhig(er).

# 4 EBENEN DER ANGST

Du hast jetzt **Werkzeuge** und **Strategien** für den schlimmsten Moment bekommen – und wenn Du sie anwendest, wirst Du bemerken:
***Du hast mehr Einfluss, als Du denkst. Du bist stärker, als die Angst.***

**Auf dieser Seite findest Du eine Übersicht und Reflexionsmöglichkeit für Dich, wie Du auf den unterschiedlichen Ebenen Deine Angst beruhigen & heilen kannst.**
In meiner Forschung habe ich 4 Ebenen entdeckt, auf denen wir Ängste *(und lange angestaute Angst = Panikattacken)* wirksam aus unserem System lösen können. Links findest Du ein paar meiner Beispiele. Rechts kannst Du selbst eintragen, reflektieren und ausprobieren, **was bei Dir am effektivsten funktioniert.**

1

## KÖRPER/NEUROBIOLOGIE

- Körperstellen lokalisieren: „Wo im Körper sitzt die Angst?"
- Nervensystem-Beruhigung: Sanftes Wippen, Scchhh-Atmung, Summen, Seufzen, Schütteln, Orientierung im Raum...
- Emotional Release (angestaute Angst-Energie aus dem Körper befreien - Somatic Experiencing)
- Geführte somatische Meditationen/Übungen (HIER geht's zu meinem Youtube Kanal)

Das funktioniert bei mir am besten:

„Angst beruhigt sich, wenn du sie dort regulierst, wo du sie zuerst spürst: im Körper. Beruhigst du den Körper, kann der Kopf nachkommen."

2

## PSYCHE/ERINNERUNG

- Inneres Kind: „Wer in mir fühlt sich gerade verlassen/überfordert/verletzt...?"
- Schutzreaktion enttarnen
- Kernangst rausfinden
- Systemische Familienaufstellung / Aufstellung der Anteile
- Traumaarbeit

Das funktioniert bei mir am besten:

3

## BEZIEHUNGSEBENE

- professionelle*s Coaching/Therapie/Beratung
- Mit vertrauten Person sprechen / telefonieren
- Gefühle mitteilen ohne Erklärung
- Nähe spüren (Wärmflasche, Decke, Stofftier, Umarmung, Tiere, Tiervideos)
- Sich selbst trösten wie eine Freundin: „Ich bin für dich da."

Das funktioniert bei mir am besten:

4

## NATUR/SPIRITUALITÄT

- Erdene Rituale in der Natur
- Vogelperspektive
- Vertrauen in den Prozess: *„Ich verstehe noch nicht, wofür – aber ich bleibe und vertraue."*
- Verbindung zu etwas Größerem: Natur, Universum
- Botschaft der Angst für dein Leben anhören

Das funktioniert bei mir am besten:

# ANGST GANZ ABLEGEN

Wenn Du weißt, was Du im ersten Moment tun kannst,
nimmt es der Angst sofort die Kraft und Dir den Druck raus.
Dein Nervensystem versteht mit jedem Mal mehr: Ich bin nicht mehr ausgeliefert.
**Diese SOS-Schritte sind aber keine Zaubertricks, die die Angst „löschen". Dieser Guide ersetzt keine tiefere Begleitung oder Therapie. Und er ist auch nicht automatisch eine neue Routine, die "jetzt alles anders macht".**

**JA,** Akut-Strategien öffnen die Tür für echte Veränderung, weil sie uns **handlungsfähig** bleiben lassen. Die schnelle Selbsthilfe ist also der erste Baustein, den Du brauchst, um **die Angstsymptome etc. im Alltag langfristig loszuwerden.** Und Glückwunsch, genau diesen ersten Schlüssel hast Du mit diesem Guide in Deinen Händen! Ich wünsche Dir viel Erfolg beim Anwenden.

**ABER / UND**, wenn Du die Ängste und die Panikattacken **endlich ganz loswerden willst, dann habe ich verschiedene Möglichkeiten, wie ich Dir dabei helfen kann:**

STARTE HEUTE!

## SOMATISCHER MINIKURS FÜR DEN ALLTAG:

**5 Tage lang zeige ich Dir meine besten Körpertools, mit denen Du Deine Angst im Alltag regulieren, Panikattacken abfangen kannst und Dich im Alltag spürbar ruhiger fühlst. Weil: Dein Körper der schnellste Weg aus dem Alarmmodus ist.**

**22€ VIDEO KURS**

## 1:1 BEGLEITUNG RAUS AUS DER ANGST

**Was wir in der persönlichen Beratung machen:**

- **Aufdeckung & Heilung des eigentlichen Wurzelthemas hinter der Angst**, damit Du wieder die Kontrolle über Dein Leben hast - nicht die Angst.
- **Körperarbeit / Somatic Release der Angstsymptome**: Angst zeigt sich im Körper – deshalb setzen wir dort an. Beruhigst Du den Körper, kann der Kopf nachkommen.
- **Wir arbeiten mit und auf allen 4 Ebenen, die Du auf der letzten Seite siehst!**

Das hier ist **keine weitere Gesprächs-„Therapie"**, sondern ein praktischer **hands-on Beratungsprozess**, wo Du nach jeder Session **merklich spürst**, dass die Angst weniger geworden ist und **wie Du weiter im Alltag übst. Ich bin den Weg selbst gegangen und zeige Dir, wie Du ihn gehst.**
**ONLINE ODER IN LINZ (URFAHR, OBERÖSTERREICH)**

**KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH**

BY PIA MARIA

www.pia-maria-coaching.com

@pia.maria-coaching

★★★★★ 04-25-2025

Bei Pia hab ich mich sofort verstanden und bestens aufgehoben gefühlt. Sie ist warmherzig, ermutigend und inspirierend. Danke Pia für alles!

★★★★★ vor einer Woche NEU

Pia kann sich perfekt in Situationen hineinversetzen, hat so viel Mitgefühl und extrem viele Varianten den richtigen Weg für einen zu finden! bin so dankbar das Couching mit ihr gemacht zu haben, hab endlich meine Panikattacken und Ängste in den Griff bekommen durch sie 🥹🥰!!! Danke danke danke pia <3 kann und werde das couching mit pia wirklich jedem weiterempfehlen ❤️

seitdem ich bei dir in den sessions bin merk i wirklich täglich eine verbesserung, es geht ma wirklich viel besser und ich kann deine tipps so gut umsetzen 🫶
i finds soo mega angenehm mit dir zu arbeiten, i kann mi zu 100% öffnen und fühl mi einfach extrem wohl in deiner gegenwart 😊
ich finds auch extrem schön dass du mit ganz vielen methoden arbeitest, da man so voll viele chancen hat verschiedene dinge für sich selbst herauszufinden :)
ich seh echt a verbesserung und bin dir so dankbar ❤️❤️❤️

Dieser Guide ersetzt keine medizinische/psychotherapeutische Behandlung und enthält kein Heilversprechen. Bei anhaltenden/verschlimmerten Symptomen: Ärztin/Arzt bzw. Psychotherapie.