

Wie du mit diesen einfachen Werkzeugen angstfrei wirst...

Notfallkoffer: Panikattacke



by Tanja Knoll

AUTORIN BRUSTKREBSMENTORIN



Willkommen

Ich bin Tanja Knoll, Autorin und Mentorin für Brustkrebs.

Ich helfe Frauen in ihrer schwierigsten Zeit, mit Brustkrebs,

Ich habe in meiner dunkelsten Zeit die Lebensleichtmethode entwickelt, die mir und anderen Frauen mit Brustkrebs geholfen hat:

Ängste
Panikattacken
Depressionen
Schlafstörungen

in den Griff zu bekommen.



Content

Die Panikattacke

So war es bei mir

04

Wahre Geschichten

unglaublich...

06

Gefahr

Sind sie wirklich gefährlich?

08

Technik die hilft

Was kann ich dagegen tun?

08

Erfahrungsberichte

Was haben andere erlebt

12

Häufige Fragen

Wichtige Fragen geklärt

15

Die Panikattacke



Mitten in der Nacht, ein scharfer Schrei durchbohrte meinen Kopf und riss mich aus dem Schlaf. Mein Herz raste, die Dunkelheit schloss sich um mich, die Luft wurde knapp. Ich sprang aus dem Bett, zitternd, zwischen Traum und Realität gefangen. Die Wände schienen sich zu verengen, mein Herz pochte wie ein Alarm. Panik ergriff mich, ich rannte ohne Ziel, durch den kalten Flur, schwer atmend, schweißbedeckt.



Ich spürte, wie die Panik mich fest umklammerte, als ich in den Hausflur stürzte. Die Wände schienen sich zu bewegen, und ich fühlte mich wie ein Gefangener in meinem eigenen Körper. Plötzlich, wie aus dem Nichts, wurde ich von einem Gefühl der Leere erfasst. Ich fiel auf den Boden, und die Realität kehrte langsam zurück. Der Drang zu fliehen ließ nach, und ich fand mich in der Stille des Flurs wieder, umgeben von der Dunkelheit, die nun nicht mehr bedrohlich, sondern beruhigend wirkte.

Die Panik hatte mich für einen Moment in ihren Bann gezogen, aber jetzt, in der Stille, begann ich zu begreifen, dass ich nicht allein war. Ich war einfach ein Mensch, der einen Kampf gegen die Schatten seiner eigenen Ängste führte.

So fühlten sich regelmäßig meine Panikattacken an. Kennst du das auch?



Wahre Geschichten

Viele Frauen sind von der Diagnose Krebs schwer traumatisiert. Sie berichteten mir:

[@brustkrebsheldin](#) Du sprichst mir aus der Seele. Genau so. Ganz plötzlich und intensiv. Dann ist alles zu viel, die Tränen müssen raus, ich frage mich, wie ich alles schaffen soll... Zum Glück hält dieser Absturz aber nicht allzu lange an. Wird nicht zum Dauerzustand. Aber er kommt. Immer wieder und meist gefühlt aus dem Nichts.

Es ging mir so schlecht gestern, dass ich eine Notfalltablette genommen und geschlafen hab. Ich hatte nach der Wut plötzlich wieder so eine Angst sterben zu müssen und das das Leben jetzt so reduziert bleibt wie im Moment. Schlimm ist das.



mit dieser Diagnose und den Therapien ist man bestimmt sehr häufig traumatisiert. Mir geht's zumindest so. Schock und Trauma belasten mich noch immer,

Gefahr

Die körperlichen Symptome einer Panikattacke fühlen sich furchtbar an. Doch kaum zu glauben – sie sind nicht gefährlich! Was sie jedoch tun – sie mindern drastisch deine Lebensqualität. Das ständige Gefühl der Bedrohung, die Angst vor dem nächsten Anfall, die Sorge, nie wieder normal leben zu können.



Soziale Kontakte werden zur Last, die Welt erscheint kleiner, eingeschränkt durch die Angst vor dem Unbekannten. Du verlierst die Kontrolle, fühlst dich gefangen in einem Käfig aus Panik und Unsicherheit.

Es droht die Spirale der Verzweiflung. Die Angst wächst, die Lebensqualität schwindet, und das Leben wird zur endlosen Flucht vor den eigenen Dämonen. Beziehungen zerbrechen, Träume zerplatzen, und die Hoffnung auf Besserung schwindet. Ohne Hilfe droht ein Kampf, den du allein kaum gewinnen kannst.

Technik die hilft

Hier sind einige praktische und einfache Wege, um Panikattacken besser in den Griff zu bekommen und sich davon zu heilen:

Tief durchatmen: Atme langsam und tief durch die Nase ein, halte den Atem kurz, und atme dann langsam durch den Mund aus. Das hilft, den Körper zu beruhigen und die Angst zu reduzieren.

Achtsamkeit üben: Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment. Beobachte deine Umgebung, fühle den Boden unter deinen Füßen oder höre auf die Geräusche um dich herum. Das lenkt ab und mindert die Panik.

Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung oder einfache Dehnübungen können helfen, die körperliche Anspannung zu lösen.

Gedanken umwandeln: Erinnere dich daran, dass die Panikattacke vorübergeht und nicht gefährlich ist. Sage dir selbst: „Das ist nur eine Attacke, sie wird bald vorbei sein.“



Regelmäßige Bewegung: Spaziergänge, Yoga oder leichtes Training können Stress abbauen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Gesunde Lebensweise: Ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung und Vermeidung von Koffein oder Alkohol können die Anfälligkeit für Panikattacken verringern.



Routine aufbauen: Versuche, einen festen Tagesablauf zu haben. Das gibt Sicherheit und reduziert Unsicherheiten, die Panik auslösen können.

Professionelle Hilfe: Wenn die Attacken häufig auftreten oder dich stark belasten, ist es wichtig, mit einem Therapeuten oder Arzt zu sprechen. Therapie, Medikamente oder Selbsthilfegruppen können sehr unterstützend sein.



Denke daran, dass es Zeit braucht, um Panikattacken in den Griff zu bekommen. Mit Geduld und den richtigen Strategien kannst du lernen, besser damit umzugehen und dein Leben wieder freier zu gestalten.

In der Not ist jedoch schnelle Hilfe oft nicht greifbar. Die Ärzte sind oft überlaufen, ihre Wartezimmer voll, ihre Ressourcen erschöpft. Die Zeit, die sie für jeden Patienten haben, ist knapp, die Wartezeiten endlos. In diesem Chaos bleibt kaum Raum für individuelle Betreuung, für das Verständnis, das man so dringend braucht.





Ich bin ich mit meiner Lebensleicht Methode sofort für dich verfügbar und kann mit dir individuelle Strategien entwickeln, die auf dich perfekt zugeschnitten sind. Gerne biete ich eine sichere Zuflucht, einen Ort, an dem du gesehen wirst, wo Hoffnung wächst und die Angst ihre Macht verliert.

Ich bin für dich da, um die Ketten zu sprengen, die dein Leben einschränken, und den Weg zu deinem freieren, mutigeren Selbst zu ebnen. Denn manchmal braucht es mehr als Medikamente – es braucht jemanden, der versteht, zuhört und begleitet, um die Dunkelheit zu vertreiben und das Licht wieder in dein Leben rein zulassen.



Erfahrungs- berichte



WIE ICH MEINER KOLLEGIN BEI EINER PANIKATTACKE, MIT DER LEBENSLEICHT METHODE SOFORTIGE LINDERUNG VERSCHAFFEN KONNTE:

Die Panikattacke einer lieben Arbeitskollegin:

Sie war auf dem Weg in die Notaufnahme. Zum Glück rief sie mich an und ich konnte meine Lebenleicht Methode anwenden. Am Eingang der Notaufnahme war die Panikattacke aufgelöst und sie konnte beruhigt nach Hause fahren.

Nachher schrieb sie mir folgende WhatsApp Nachricht:



Wenn du den Eindruck hast, die Lebensleicht Methode könnte auch dein Leben leicht machen, dann melde dich bei mir. Denn ich hätte mir auch damals eine Anlaufstelle für meine Ängste und Sorgen gewünscht.

Ich schenke dir gern ein erstes Gespräch – ein Raum für dich, ohne Druck. Einfach lebensleicht!



Häufige Fragen

Woraus besteht die Lebensleicht Methode?

Diese Methode verbindet wissenschaftliche Methoden aus Medizin und Psychologie mit fernöstlichen Behandlungsmethoden und Lehren. Es werden Techniken aus der systemischen Verhaltenstherapie, NLP, EMDR und Selbsthypnose genutzt aber ebenso Weisheiten aus Zen und Daoismus, schamanisches Wissen und traditionelle Chinesische Medizin. Ziel ist das reproduzierbares, positives Endergebnis – der Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben voller Zuversicht und Lebensfreude.

Was ist sie nicht?

Hier wird keine Krebsheilung versprochen. Ich bin weder Ärztin, noch Heilpraktikerin und folglich ist die Transformation, die ich biete, mentaler und emotionaler Natur.

Wie wirkt sie?

Die Lebensleicht Methode ist eine nachhaltige Transformation, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen einbezieht. Damit die Seele heilen kann und du deinen individuellen Weg zu zu einem glücklichen und erfüllten Leben voller Zuversicht und Lebensfreude gehst. Die Methode wirkt langfristig und kann auch auf ähnliche Situationen übertragen werden.



Häufige Fragen

Wirkt sie dauerhaft?

Auf jeden Fall. Du gehst mit meiner Methode den Weg um eine langfristige und nachhaltige Transformation zu schaffen.

Für wen ist sie nicht geeignet?

Frauen, die sich nicht weiterentwickeln möchten und nicht glücklich und zufrieden sein möchten. Es gibt genug Menschen, die in ihrer Komfortzone aus Leid und Ängsten verbleiben möchten. Diese Methode ist nur für Frauen, die offen sind, neue und gute Wege zu beschreiten und echte Macherinnen sind – eben Brustkrebsheldinnen!

Wie lange geht das Coaching?

Das Coaching ist auf drei Monate ausgelegt. Es gibt auch die Möglichkeit jeden Monat separat zu buchen

Kann ich das erstmal testen?

Sehr gerne! Mein kostenloses Erstgespräch ist ideal dafür um zu schauen, ob es mit uns passt.

Ist die Methode kompliziert?

Nein, ich habe sie für dich einfach, effizient und hoch wirksam gestaltet und jeder kann sie erlernen.

Einfach lebensleicht!



Wenn du wieder lebensleicht werden willst, dann vereinbare jetzt ein Gespräch (ich verspreche dir, es wird ganz locker und leicht ablaufen) und wir schauen uns deine Situation an.

Klick jetzt hier auf den Link:

Lebensleicht



Werde lebensleicht

