

## Balance finden: Übung für Gleichgewicht und gegen Angst

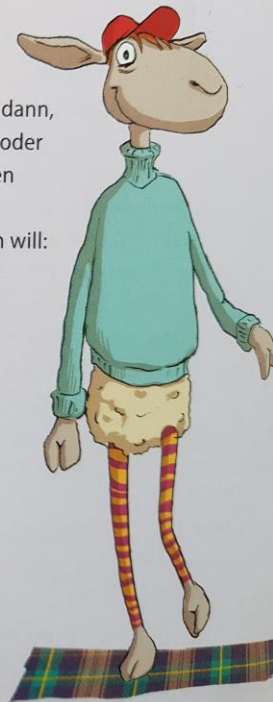
Croos-Müller, C. (2012): **Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co..** München: Kösel-Verlag. ISBN-13: 978-3466309450

### Übung 6

#### Auf einem Bein stehen

Eine ganz einfache und wichtige Übung bei Angst und Panik:  
Steh einfach auf einem Bein.  
Eine Minute lang.  
Dann wechsele auf das andere Bein.  
Eine Minute lang.  
Wenn du am Anfang noch unsicher bist und dir die Knie zittern: Dann hebe ein Bein einfach ein wenig an, damit zur Sicherheit die Zehenspitzen noch den Boden berühren, du aber schon auf dem anderen Bein ganz fest stehst – wie die ersten Übungen beim Balletttanzen.  
Wenn du dann sicherer bist, dann sei auch mal übermütig: Hebe und strecke das Bein aus, dazu die Arme. Hurra!  
Die Übung kannst du (fast) überall machen.

Vor allem immer dann, wenn ein Angst- oder Panikanfall dir den Boden unter den Füßen wegziehen will: Einbeinstand!



#### Warum »Auf einem Bein stehen« hilft

Dein Kleinhirn mag diese Übung sehr, denn es ist das Zentrum für das Gleichgewicht. Es wird hoch aktiv, wenn du auf einem Bein stehst. Und deine anderen Hirnbereiche, die für Emotionen wie Angst und Herzklopfen zuständig sind, sind in diesem Augenblick abgelenkt. Denn das Kleinhirn signalisiert ihnen, dass es gerade das körperliche Gleichgewicht wieder richtig einstellt. Und das wirkt sich auch auf das emotionale Gleichgewicht aus.

Wenn du deinen Körper in einem Panikanfall mit Gleichgewicht halten beauftragst und auf einem Bein stehst, dann versucht auch dein Gehirn, deinen Geist in ein entsprechendes Gleichgewicht zu bringen.

Du kannst dabei noch rückwärts zählen – aber mindestens von 24 bis 0. Dein Gehirn ist dadurch völlig vom Angstanfall abgelenkt – es hat ja schließlich genug damit zu tun, auf einem Bein zu stehen, mal auf dem rechten, mal auf dem linken, gleichzeitig rückwärts zu zählen – und irgendwie ist das Ganze ja auch lustig. Da ist einfach kein Platz mehr für Angst. (Professionelle Seiltänzer können sich Angst schließlich auch nicht leisten.)



Bitte lesen und mindestens zweimal täglich durchführen! Vielleicht als Morgenritual.

## **Gelassenheit**

Bjarne Mädel und Elmo üben "Gelassenheit" (2:55 min)

Bitte sehen Sie sich das Video über folgenden Link an:

<https://www.youtube.com/watch?v=K0S8xovrdRg&t=4s>



### **Aufgabe:**

Wie bleiben Sie gelassen?

Was bringt Sie aus der Ruhe?

Wie gehen Sie mit Stress und schwierigen Situationen um?

Notieren Sie Ihre Erkenntnisse!