



*Denkimpulse und
Lebenshilfe*

Buch & Bild: Christof Sandt ©



*Ängste, Sorgen
& Panikattacker*

(2020)

M. Sa



*Mit der Schwärze der Nacht werden bei
Manchem Ängste und Sorgen dunkler.*

Bedrohlicher.

*Doch seien Sie ganz sicher: Schon die
Sonnenstrahlen des nächsten Tages lassen
viele davon in neu gewonnener Klarheit
auf das rechte Maß zusammenschrumpfen.*

Foto: Burkhard Wagner

Bei Panikattacken:

*Vor großen, bodenständigen Spiegel stellen
oder (bequem) setzen. Dicht.*

Sich nur und ganz einfach betrachten.

*Dabei immer wieder den Boden unter den Füßen
oder die Sitzfläche unter dem Po wahrnehmen.*

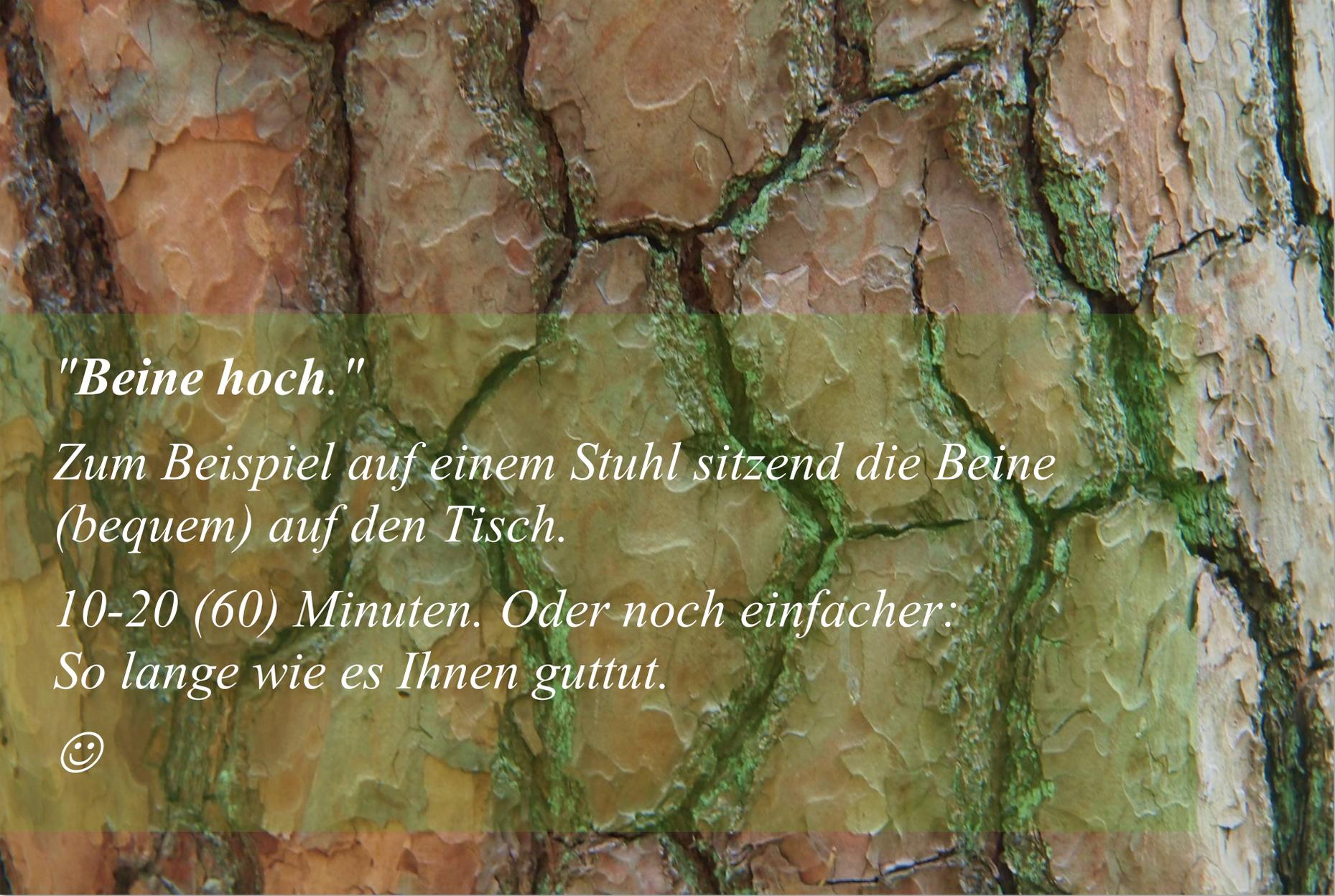
Gedanken (immer) wieder gehen lassen.

Abwarten was geschieht...

*(Übrigens ist die "Spiegeltherapie" auch für "zwischen durch" immer wieder eine **Wohltat** für die Seele.)*

*Bei Panikattacken und unruhigem Geist
alternativ:*



A close-up photograph of tree bark, showing a mix of brown and tan tones with a prominent green mossy area running vertically through the center. The bark has a rough, cracked texture.

"Beine hoch."

*Zum Beispiel auf einem Stuhl sitzend die Beine
(bequem) auf den Tisch.*

*10-20 (60) Minuten. Oder noch einfacher:
So lange wie es Ihnen guttut.*

