

Dein Übungsplan

4-Wochen-Kurs & 8-Wochen-Kurs – Woche für Woche: was in der Live-Begleitung passiert und welche Übungen du im Alltag machst.

Begleitung bei Panikattacken, Angstzuständen und Erschöpfung – Marijana Borza, „Zurück zu dir“.

Kostenloses Erstgespräch: zurueck-zu-dir.info/buchen · Telefon & WhatsApp: 0152 3675 0024

4-Wochen-Kurs · 500 €

Woche 1 · Ankommen & verstehen

LIVE-BEGLEITUNG

Video-Call zum Start (ca. 60 Min.): Wir schauen uns deinen Alltag an, klären deine Auslöser und legen fest, wann ich für dich erreichbar bin.

DEINE ÜBUNGEN

Tägliche Atemübung mit langer Ausatmung (3 Minuten) und ein kurzes Panik-Tagebuch: Was war, wann war es, was hat geholfen.

Woche 2 · Körper beruhigen

LIVE-BEGLEITUNG

Zwei Gespräche plus Sprachnachrichten zwischendurch – du schreibst mir, wenn eine Welle kommt, ich antworte mit einer konkreten Anleitung.

DEINE ÜBUNGEN

Nervensystem-Übungen für nebenbei: Summen, Kälte-Reset am Gesicht, Füße spüren beim Gehen. Jeweils unter 2 Minuten.

Woche 3 · Situationen zurückerobern

LIVE-BEGLEITUNG

Live-Begleitung am Ohr: Ich bin beim Einkaufen, beim Arzttermin oder unterwegs per Telefon dabei und spreche dich ruhig durch die Situation.

DEINE ÜBUNGEN

Dein Stufenplan: kleine Schritte in deine Angst-Situationen, plus feste Sätze, die dich im Moment halten – zum Beispiel: Ich bleibe noch zwei Minuten.

Woche 4 · Stabil bleiben

LIVE-BEGLEITUNG

Auswertung und Nachbesprechung im Video-Call: Was hat gewirkt, was brauchst du weiter? Wir schreiben deinen persönlichen Notfallplan.

DEINE ÜBUNGEN

Feste Morgen- und Abendroutine (je 5 Minuten) und dein Notfallplan als Karte fürs Handy – für Momente, in denen es doch wieder eng wird.

8-Wochen-Kurs · 800 €

Der 8-Wochen-Kurs beginnt mit denselben vier Wochen – und geht dann tiefer:

Woche 5 · Angst vor der Angst lösen

LIVE-BEGLEITUNG

Zwei Gespräche: Wir gehen an die Erwartungsangst – die Gedanken, die schon Stunden vorher anfangen.

DEINE ÜBUNGEN

Gedanken-Stopp und Umlenken, dazu eine kurze Abendübung gegen nächtliches Grübeln.

Woche 6 · Größere Situationen

LIVE-BEGLEITUNG

Live-Begleitung bei dem, was bisher zu groß war: volle Geschäfte, Bahnfahrt, Elternabend, Behördengang.

DEINE ÜBUNGEN

Vorbereitung und Nachbereitung jeder Situation nach festem Schema – damit dein Kopf Erfolge auch abspeichert.

Woche 7 · Kraft im Alltag

LIVE-BEGLEITUNG

Gespräche zu deinen Grenzen: Pausen, Schlaf, Erwartungen an dich selbst – und wie du mit deinen Nächsten über deine Gefühle sprichst.

DEINE ÜBUNGEN

Zwei feste Mini-Pausen pro Tag und eine ruhige Übung, die du auch gemeinsam mit deinen Kindern machen kannst.

Woche 8 · Dein Weg allein weiter

LIVE-BEGLEITUNG

Abschluss-Video-Call: Rückblick auf vorher und nachher, klarer Plan für die nächsten Monate und wie du bei Rückschlägen reagierst.

DEINE ÜBUNGEN

Dein fertiges Übungs-Set, dein Notfallplan und feste Check-Punkte, an denen du selbst nachjustierst.

Soforthilfe-Karte für dein Handy

1. Länger ausatmen als einatmen (4 ein – 8 aus), drei Runden.
2. Füße fest in den Boden drücken, Zehen anspannen und lösen.
3. Fünf Dinge benennen, die du siehst – vier, die du hörst.
4. Kaltes Wasser ins Gesicht oder an die Handgelenke.
5. Satz sagen: „Das ist eine Welle. Sie geht vorbei. Ich bleibe noch zwei Minuten.“

Dieser Plan ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Bitte lass körperliche Beschwerden wie Herzrasen oder Atemnot ärztlich abklären. In akuten Krisen: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, rund um die Uhr und kostenfrei.