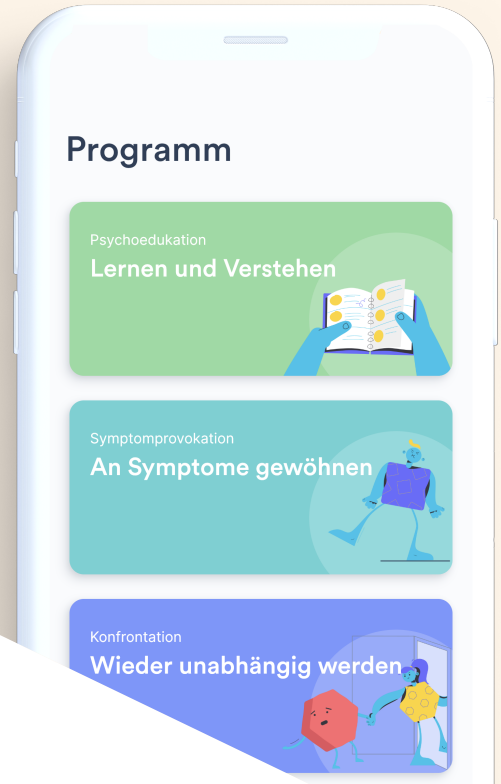
Im Überblick

Mindable: Panikstörung & Agoraphobie

Die Behandlungsbausteine und einzelnen Module der DiGA



Psychoedukation

Lernen und Verstehen

- Was erwartet mich? (Text)
- Angst und Panik (Video)
- Was verursacht Panikattacken? (Video)
- Der Teufelskreis der Panik (Video)
- Meine erste Panikattacke (interaktives Modul)
- Von Panikattacke zu Panikstörung (Video)
- Was hält meine Angst aufrecht? (Text)
- Meine Sicherheits- und Vermeidungs-strategien (interaktives Modul)
- Was kann ich gegen meine Panikstörung tun? (Text)

Symptomprovokation (Interozeptive Expo)

An Symptome gewöhnen

- Schwindelbild (60 Sek.)
- In eine Papiertüte atmen (60 Sek.)
- Körperspannung (60 Sek.)
- Kopf zwischen den Knien (30 Sek.)
- Luft anhalten (30 Sek.)
- Hyperventilation (60 Sek.)
- Auf der Stelle laufen (60 Sek.)
- Kopf schütteln (30 Sek.)
- Im Kreis drehen (30 Sek.)
- **Eigene Übung erstellen**

Konfrontation (In-vivo Expo)

Wieder unabhängig werden

Geschlossene Räume:

- Supermarkt/ Geschäft/ Kaufhaus
- Restaurant
- Hörsaal (oder Klassenzimmer)
- Stadion
- Aufzug
- Parkhaus
- Kino
- Theater
- Museum
- Tunnel

Offene Räume:

- Freifläche innerhalb (z.B. großer Raum, Halle)
- Freifläche außerhalb (z.B. Feld, Hof, weite Straße)
- Brücken
- Höhen

Öffentliche Verkehrsmittel:

- Bus
- U-Bahn
- Tram
- Zug
- Flugzeug
- Boot

Andere Situationen

- Menschenmenge
- Event (Party, soziale Zusammenkunft)
- Autofahren
- Autobahn
- Alleine zu Hause
- Von zu Hause entfernen
- Schlange stehen
- **Eigene Übung erstellen**

Mindable Health

Mindable Health GmbH
Rheinsberger Straße 76/77
10115 Berlin
www.mindable.health

Tel: 030 62923385
Mobil: 0176 73507876
Fax: 030 62923734
E-Mail: fachkreise@mindable.health

App Store
Google Play