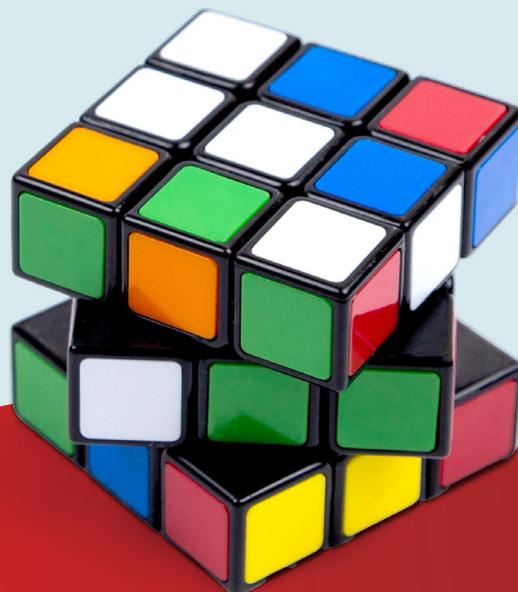




PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Angst zu versagen

Hilfe zur Selbsthilfe mit
Strategien, Tipps und Übungen
für deinen Alltag

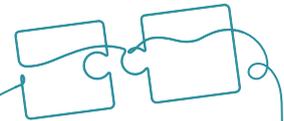


Selbsthilfe bei Angst zu versagen

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich freue mich, dass du dich dafür entschieden hast, dich mit Selbsthilfe-Strategien zur Versagensangst näher zu befassen. Ich nehme an, dass du über die Videos zur Angst, zu versagen, zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen bist. Wenn nicht, dann hole dies bitte nach, bevor du hier startest. In den Videos findest du einen ersten Überblick über die Versagensangst. Du erfährst, wie Versagensangst entsteht, wie sie sich äußert, welche Folgen sie haben kann und wie du deine Angst überwinden kannst.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen zur Versagensangst beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die Angst zu versagen, beziehen.

Teil II enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist und wie du einen Rückfall vermeiden kannst.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Versagensangst arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren. Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

Deine Doris Wolf



Teil I: Angst zu versagen

Bestandsaufnahme	3
Konkrete Strategien gegen die Angst	5
Grundlegende Einstellungen, die zu Versagensangst führen	15
Wie du deine Regeln und Maßstäbe veränderst	19
Wie du dein Verhalten verändern kannst	21
Eine kurze Zusammenfassung der Schritte	25
Wiederkehrende Gedanken und Bilder stoppen	26
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	30
Schritt-für-Schritt-Anleitung	38
Ausblick	41
Weitere Unterstützung	42

Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle	43
Die zwei Fragen für gesundes Denken	51
Mentales Training	59
Gewohnheiten verändern	68
Die Konfrontationstherapie	72
Atmung und Atemtechniken	81
Entspannung und Entspannungstechniken	90
Der Steckbrief der Angst	98

Anhang

Das ABC der Gefühle	125
Die zwei Fragen für gesundes Denken	126
Protokoll Verhaltensexperiment	127
Gewinn-Verlust-Rechnung	128
Konfrontationsübung	129
Mein Sorgentagebuch	130

Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-
Strategien



konkrete Anleitungen
und Übungen zur
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine
auf dem Weg zur
Angstüberwindung

Teil I: Angst zu versagen

Bestandsaufnahme

Vielleicht lebst du schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst, zu versagen, hast. Jetzt hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Prima! Die gute Nachricht: Du kannst deiner Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Ein Ziel gar nicht oder nicht so zu erreichen, wie wir es uns vorstellen, ist in den meisten Fällen zunächst einmal kein großes Problem. Wir machen es zum Problem, wenn wir uns deshalb als Versagerin bzw. Versager bewerten. Die folgende Checkliste gibt dir Hinweise, welche Rolle die Versagensangst in deinem Leben spielt. Beantworte die folgenden Fragen offen und ehrlich.



Checkliste zur Versagensangst

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- Erwartest du von dir, alles perfekt zu erledigen?
- Musst du deine Erwartungen an dich immer erfüllen, um dich selbst mögen zu können?
- Hast du Angst, beim Sex nicht gut genug zu sein?
- Gehst du eher mit der Einstellung „Das wird schon“ oder eher mit der Einstellung „Ich schaffe das eh nicht“ an neue Aufgaben heran?
- Kannst du vor wichtigen Ereignissen nachts vor lauter Grübelei schlecht schlafen?
- Hast du öfter Denkblockaden und Konzentrationsprobleme, während du eine Aufgabe erledigst?
- Nimmst du Beruhigungstabletten oder trinkst Alkohol, um dich entspannen zu können?
- Stellst du sehr strenge Forderungen an dich, wie du dich als Elternteil, in deiner Beziehung oder im Job verhalten solltest?
- Vermeidest du Situationen häufig, weil du Angst hast, zu versagen?
- Nimmst du dir im Alltag kaum Zeit, dich zu entspannen?
- Schiebst du häufig Tätigkeiten auf, vor denen du Angst hast?
- Ist es für dich sehr wichtig, von anderen gemocht zu werden?
- Verurteilst du dich dafür, wenn du einen Fehler gemacht hast?

- Beobachtest du ständig, ob du alles richtig machst?
- Gibt es für dich nur erfolgreiche Menschen und solche, die versagt haben?
- Vergleichst du dich häufig mit anderen?
- Glaubst du, dass ein Misserfolg immer dazu führt, von anderen abgelehnt zu werden?
- Fühlst du dich ständig unter Druck?
- Hast du häufig Angst, andere zu enttäuschen?
- Wägst du dich häufig nicht an neue Aufgaben, weil du befürchtest, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein?

*Wenn Du viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten kannst, dann kann dies auf eine **Versagensangst** hindeuten.*

Konkrete Strategien gegen die Angst

Deine Angst begleitet dich vermutlich schon viele Jahre und deine Versagensangst zeigt sich in ganz unterschiedlichen Verhaltensweisen im Alltag. Vielleicht hemmt dich deine Angst so sehr, dass sie dich vollkommen lähmt. Möglicherweise setzt du dich bei bestimmten Aufgaben extrem unter Druck, sie perfekt hinzubekommen. Du kannst dann nur einen Teil deiner Fähigkeiten abrufen und leidest unter Denkblockaden und Konzentrationsproblemen, weil die Angst deine Leistungsfähigkeit einschränkt. Vielleicht hast du dir auch angewöhnt, dich vor Leistungssituationen mit Alkohol oder Medikamenten zu beruhigen. Dein Körper gerät in einen Alarmzustand und macht sich durch verschiedene Beschwerden bemerkbar.

Nun hältst du diese Selbsthilfe-Informationen in den Händen – eine Möglichkeit, dir dein Leben (wieder) ein Stück (zurück) zu erobern. Es liegt an dir, dich mit den Selbsthilfe-Strategien vertraut zu machen und sie auf dein Leben zu übertragen. Es wird dich eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen – auch wenn du große Angst und starken Leidensdruck hast. Du musst altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alten Gewohnheiten handeln, musst ein Risiko eingehen, dich der Angst stellen und sie eine gewisse Zeit ertragen. Je nach Stärke deiner Versagensangst bist du damit vielleicht überfordert und bringst nicht die Kraft auf, dich zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst – ob mit oder ohne Therapie.

Wenn du dir therapeutische Unterstützung holen möchtest, betrachte dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nimm Kontakt zu entsprechenden Stellen auf. Ja, du darfst dir Hilfe holen – psychotherapeutische Kräfte sind dazu da, dich in Krisen zu unterstützen, dir neue Wege aufzuzeigen und dich bei der Veränderung zu begleiten. Geht dir dieser Gedanke noch einen Schritt zu weit? Dann befasse dich zunächst allein mit diesen Selbsthilfe-Strategien.

Dein Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie eine Therapie aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Du kannst deine Angst abbauen, indem du Einfluss auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten nimmst. Gleichgültig mit welchem Baustein du beginnst, du wirst damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

Wie du deinen Körper positiv beeinflussen kannst

Deinen Körper kannst du am einfachsten beeinflussen. Beginne deshalb am besten damit, dir eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.



Folgende Strategien können dir helfen:

● **Erlerne ein Entspannungsverfahren.**

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn du eine Situation als bedrohlich bewertest, kommt es automatisch zu einer Muskelanspannung. Dann hältst du Situationen, die dich überfordern, für schlimm und bedrohlich. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in deinem Körper, die sich neben vielen anderen Beschwerden auch in Muskelanspannung äußert. Wenn du sehr angespannt bist, kann dies wiederum auch Übelkeit bewirken.

Umgekehrt kannst du durch eine gezielte Entspannung der Muskulatur auch deiner Anspannung und deinen Angstgefühlen entgegenwirken. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung findest du im Grundlagentext *Entspannung und Entspannungstechniken*.

Beherrschst du bereits ein Entspannungsverfahren wie z. B. das Autogene Training, kannst du auch dieses einsetzen. Hattest du jedoch damit Probleme oder setzt es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlerne die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungstechnik.

● **Erlerne die Spontanentspannungstechnik.**

Du kannst auch die Atmung nutzen, um dich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Bei der Verlangsamung der Atmung kann dir die Spontanentspannungstechnik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die du schnell erlernen und fast überall einsetzen kannst. Du atmest dabei tief ein, langsam wieder aus und hältst dann den Atem für kurze Zeit an, während du dich von angsterzeugenden Gedanken durch Zählen ablenkst. Im Grundlagentext *Atmung und Atemtechniken* findest du ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

● **Baue ausreichend Bewegung in deinen Alltag ein.**

Deine Anspannung entsteht, weil sich dein Körper in ständiger Hab-Acht-Stellung befindet. Du signalisierst ihm durch deine Bewertung „Gefahr“, dass er auf der Hut sein muss, dass es um Leben oder Tod geht. So wie bei unseren Vorfahren reagiert nämlich dein Körper auch heute noch bei Gefahr, indem er Energien für das Kämpfen mit wilden Tieren oder das Flüchten vor Angriffen

bereitstellt. Da wir aber heute nur noch selten kämpfen oder flüchten können bzw. es vielleicht objektiv gar nichts Gefährliches gibt, bleibt die Anspannung in deinem Körper bestehen. Diese Anspannung kannst du durch körperliche Bewegung gezielt abbauen. Walken, Gymnastik machen, tanzen, putzen, Rad fahren, joggen – es gibt viele Möglichkeiten, dich zu bewegen. Schon dreimal wöchentlich eine halbe Stunde moderate Bewegung kann dir generell dabei helfen, deinen Kreislauf zu trainieren und dein allgemeines Anspannungsniveau zu senken. Wenn du deinen Körper forderst und nicht schonst, stärkst du ihn und bekommst auch mehr Vertrauen in ihn. Am besten suchst du dir eine Aktivität aus, die dir Spaß macht. So fällt es dir leichter, regelmäßig dreimal die Woche körperlich aktiv zu werden.

Verzichte vor Aktivitäten, vor denen du Angst hast, auf Alkohol, Kaffee und Nikotin, denn diese steigern deine Erregung und innere Unruhe umso mehr. Überhaupt solltest du auf zu viel Kaffee- und Teekonsum verzichten, denn diese können deine Angst verstärken und zu Schlafstörungen führen.

● **Sorge regelmäßig für gesundes Essen.**

Wenn du unregelmäßig isst, führt das zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel und damit verbundenen körperlichen Symptomen. Nimm deshalb täglich drei Mahlzeiten und eventuell zwei Zwischenmahlzeiten zu dir. Trink mindestens zwei Liter Flüssigkeit, am besten Mineralwasser oder ungesüßten Früchtetee.

● **Gönne dir ausreichend Schlaf.**

Auch Schlafmangel kann die Bereitschaft zu Angstreaktionen erhöhen. 7 bis 8 Stunden Schlaf sind für die meisten Menschen die richtige Schlafmenge. Achte darauf, dass du regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett gehst und aufstehst. Ein geregelter Schlafrhythmus hilft deinem Körper, einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zu finden und reduziert Stresshormone.

● **Verzichte auf Beruhigungsmittel.**

Sedativa lösen dein Angstproblem nicht, sondern führen nur zu mehr Problemen, möglicherweise sogar zu einer Suchtmittelabhängigkeit. Du besitzt genügend eigene Kraft, mit der Angst umzugehen. Wenn du bereits Medikamente einnimmst, informiere deine Ärztin oder deinen Arzt, dass du an deiner Angst arbeiten möchtest.

Das Gute an diesen Strategien ist, dass sie nicht nur effektiv bei der Überwindung deiner Ängste helfen, sondern generell zur Lebensqualität beitragen. Mit ihnen unterstützt du deinen Körper und behandelst ihn gut. Starte am besten mit einer Strategie und gehe erst zur nächsten über, wenn diese zur Gewohnheit geworden ist.

Wie du deine Gedanken positiv beeinflussen kannst

Im Augenblick hast du vor Situationen, in denen du glaubst, versagen oder einen Misserfolg erleben zu können, Angst. Du quälst dich mit den Fragen wie „Was ist, wenn ich es nicht schaffe?“ oder malst dir aus, welche katastrophalen Folgen ein Versagen oder Misserfolg nach sich ziehen würde. Durch deine Forderung, die Aufgaben unbedingt und perfekt erfüllen zu müssen, erzeugst du dir Druck und Anspannung. Wahrscheinlich hast du die Erfahrung gemacht, dass deine Leistung durch diesen Druck viel schlechter ausfällt, als wenn du die Aufgabe zuhause in aller Ruhe lösen würdest. Um dich ein bisschen zu entlasten, schiebst du vielleicht die Tätigkeiten, vor denen du Angst hast, manchmal hinaus, bis der Druck dann schließlich zu groß wird. Oder du nimmst Aufgaben, die du im Grunde genommen lösen könntest, wegen deiner Angst erst gar nicht in Angriff. Und dann machst du dir vielleicht auch noch deshalb Vorwürfe, versagt zu haben.

Auch wenn andere Menschen dir vielleicht einreden wollen: „Das ist doch nur eine Aufgabe. Da brauchst du dich doch nicht so hineinsteigern. Da kann doch nicht viel passieren.“, reagiert dein Körper mit Angst. Deshalb möchte ich dir deine Angst gar nicht ausreden. Sie ist da, und du spürst sie jedes Mal, wenn du vor Aufgaben stehst, bei denen du mit deinem Versagen rechnest.

Bisher hast du dich schwer getan, dich aus deiner Lage zu befreien. Du hast keine Lösung für deine Angst gesehen, weil du davon überzeugt bist, dass du Aufgaben perfekt bewältigen musst und andere auf deine Fehler mit Ablehnung reagieren werden. Lediglich in der Vermeidung von bestimmten Leistungssituationen und Aufgaben und in der Perfektion hast du einen Ausweg gesehen, nicht mehr mit deiner Angst konfrontiert zu werden. Doch durch diese Verhaltensweisen nimmst du dir selbst die Möglichkeit, andere Erfahrungen im Umgang mit deinen Fähigkeiten, mit Misserfolgen und der Reaktion der anderen zu machen.

Bisher war dir nicht deutlich, dass ein Hauptproblem deiner Versagensangst nicht der Misserfolg selbst, sondern deine Angst davor ist. Diese Angst entsteht durch ganz bestimmte Befürchtungen. Ununterbrochen bewertest du jede Situation, die auf dich zukommt, ob sie gefährlich für dich ist, ob du versagen, dich blamieren oder abgelehnt werden könntest. Nicht immer stimmen diese Bewertungen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewertest du Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzt zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal ziehst du eine falsche Schlussfolgerung aus einem Misserfolg oder einer Ablehnung, etwas dass du deshalb nicht lebenswert oder unfähig seist. Meist unterschätzt du auch deine Fähigkeiten, mit deinen körperlichen Reaktionen, einem Misserfolg oder mit der Ablehnung umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben drastische Folgen.

Eine falsche Bewertung löst bei dir einen falschen Alarm aus. Du bekommst Angst, wo keine Gefahr besteht. Dein Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, obwohl nichts dergleichen notwendig ist. Du meidest Situationen, die in Wirklichkeit ungefährlich sind.

Nun ist es an der Zeit, deine Gedanken kritisch zu überprüfen. Auch wenn du dir im Augenblick gar nicht vorstellen kannst, jemals deine Angst in den Griff zu bekommen, schau dir einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann weißt du, in welche Richtung deine Veränderung gehen könnte. Wenn dir immer wieder Gedanken wie „Ja, aber ...“, „Nein, das stimmt so nicht ...“ oder „Das schaffe ich nicht.“ in den Sinn kommen, solltest du überlegen, ob du für die Umsetzung der Strategien nicht professionelle Hilfe holen möchtest.



Ich möchte dir vorschlagen, dir für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem du alle schriftlichen Aufgaben notierst.



Folgende Strategien können dir helfen:

● **Erstelle eine Hierarchie der Angst-Situationen.**

Verschaffe dir zuallererst einen Überblick, wo dich deine Versagensangst im Augenblick einengt oder blockiert. Notiere dir in einer Liste alle Situationen, die du derzeit meidest, nur unter höchster Anspannung oder mit Hilfsmitteln bewältigen kannst. Erstelle eine Hierarchie, indem du die Situationen nach ihrer Schwierigkeit ordnest. Vor welcher Situation hast du am wenigsten Angst, welche kannst du dir überhaupt nicht vorstellen zu bewältigen? Notiere an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Deine Angst-Hierarchie könnte dann so aussehen:

1. Ich gehe mit Leuten, die alle besser fahren können als ich, zum Inlineskaten.
2. Ich erzähle im Freundeskreis von meinem momentanen Arbeitsplatz.
3. Ich belege eine Weiterbildungsmaßnahme, die meine Firma anbietet.
4. Dieses Jahr bringe ich meine Belege selbst zum Finanzamt und spreche vor Ort durch.
5. Ich erlaube mir, im Job mal nur 75 Prozent zu geben.
6. Ich fordere endlich die Lohnerhöhung ein, die mir schon seit einem Jahr zustehen würde.
7. Beim Sex probiere ich etwas Neues aus.