PDF-RATGEBER

Expertenrat von **Dr. Doris Wolf**

Angst, zu versagen

Strategien und Tipps für den Umgang mit der Angst, zu versagen

Selbsthilfe-Informationen zur Angst, zu versagen

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Versagensangst näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur Angst, zu versagen, zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen sind. Wenn nicht, dann holen Sie dies bitte nach, bevor Sie hier starten. In den Videos finden Sie einen ersten Überblick über die Versagensangst. Sie erfahren u.a., wie die Angst, zu versagen, entsteht, wie sie sich äußert, welche Folgen sie hat, was falsch daran ist, gut sein zu wollen, und wie Sie die Versagensangst überwinden können.

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

Sie bestehen aus zwei Teilen:

> In **Teil I** finden Sie 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, wie man einen Rückfall vermeiden kann, usw.

Lesen Sie sich erst einmal beide Teile durch und streichen Sie sich wichtige Stellen an. Wenn Sie dann konkret an Ihrer Versagensangst arbeiten wollen, können Sie sich auf Teil I konzentrieren.

Diese Themen finden Sie in den Selbsthilfe-Informationen:

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Versagensangst abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:
Checkliste zur Versagensangst

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Versagensangst abbauen oder überwinden können

2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können:
Progressive Muskelentspannung, Spontanentspannungs-Technik, Bewegung, Ernährung, Schlaf

2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können:
Hierarchie, ABC der Gefühle, Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken, Vorstellungsübungen

2.3 Grundlegende Einstellungen, die zur Versagensangst führen

2.4 Wie Sie Ihre Regeln und Maßstäbe verändern können

2.5 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können:
Verhaltensexperimente, Konfrontation mit der Realität

2.6 Eine kurze Zusammenfassung der Schritte

3. So können Sie wiederkehrende Gedanken und Bilder stoppen:

3.1 Wie Sie traumatische Erfahrungen aus Ihrer Kindheit oder Jugend verarbeiten können

3.2 Wie Sie den Gedankenstopp einsetzen

4. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:
Körpersprache, positive Selbstinstruktionen, Gewinn-Verlust-Rechnung, Was wäre, wenn? Zeitreise, Kapitulation, Erfolgstagebuch, Plan B, Stärkung des Selbstwertgefühls, Aufbau sozialer Fertigkeiten

5. Schritt-für-Schritt-Anleitung:

5.1 Was Sie unmittelbar vor einer Aufgabe tun können

5.2 Was Sie nach Beendigung der Aufgabe tun können

6. Wo Sie weitere Unterstützung finden:
Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

Teil II Grundlagentexte

1. **Wie Gefühle entstehen**
2. **Die 2 Fragen für gesundes Denken**
3. **Mentales Training - wie Sie es einsetzen**
4. **Gewohnheiten verändern - umlernen**
5. **Konfrontationstherapie**
6. **Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken**
7. **Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken**
8. **Hyperventilieren**
9. **Der Steckbrief der Angst**
10. **Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angst und Angststörungen**
11. **Wie Sie am besten mit Ausrutschern umgehen und einem Rückfall vorbeugen können**
12. **Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben**

Anhang

Musterblätter:
- ABC der Gefühle
- 2 Fragen für gesundes Denken
- Protokoll: Verhaltensexperiment
- Gewinn-Verlust-Rechnung
- Meine Konfrontationsübung

Erklärung der Symbole, die Sie in diesen Selbsthilfe-Informationen finden:

Das Symbol der Zange weist Sie auf wichtige Selbsthilfe-Strategien hin.

Das Ausrufezeichen zeigt Ihnen wichtige Zusammenhänge und Erkenntnisse an.

Doppelstriche zeigen mögliche Stolpersteine auf dem Weg zur Angstüberwindung an.

Der rote Hintergrund kennzeichnet konkrete Anleitungen für die Selbsthilfe-Strategien.

Kleine rote Quadrate signalisieren Ihnen konkrete Tipps und Denkanstöße.

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Versagensangst abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Angst, zu versagen, haben. Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen Ihre Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.
Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Versagensangst.

Checkliste zur Versagensangst

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

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen:

- ☐ **Erwarten Sie von sich, alles perfekt zu erledigen?**
- ☐ **Müssen Sie Ihre Erwartungen an sich immer erfüllen, um sich mögen zu können?**
- ☐ **Haben Sie Angst, beim Sex nicht gut genug zu sein?**
- ☐ **Gehen Sie eher mit der Einstellung „Es wird gut laufen.“ oder eher mit der Einstellung „Bestimmt schaffe ich es nicht.“ an neue Aufgaben heran?**
- ☐ **Können Sie vor wichtigen Ereignissen nachts schlecht schlafen, weil Sie darüber grübeln?**
- ☐ **Haben Sie öfter Denkblockaden und Konzentrationsprobleme, während Sie eine Aufgabe erledigen?**
- ☐ **Nehmen Sie häufig Beruhigungstabletten oder trinken Alkohol, um sich zu entspannen?**
- ☐ **Stellen Sie sehr strenge Forderungen an sich, wie Sie sich als Mutter/Vater, als Ehefrau/Ehemann und als Arbeitnehmerin/Arbeitnehmer verhalten sollten?**

- ☐ **Vermeiden Sie Situationen häufig, weil Sie Angst haben, zu versagen?**
- ☐ **Nehmen Sie sich im Alltag kaum Zeit, sich zu entspannen?**
- ☐ **Schieben Sie häufig Tätigkeiten auf, vor denen Sie Angst haben?**
- ☐ **Ist es für Sie sehr wichtig, von anderen gemocht zu werden?**
- ☐ **Verurteilen Sie sich dafür, wenn Sie einen Fehler gemacht haben?**
- ☐ **Beobachten Sie sich ständig, ob Sie alles richtig machen?**
- ☐ **Gibt es für Sie nur erfolgreiche Menschen und Versager?**
- ☐ **Vergleichen Sie sich häufig mit anderen?**
- ☐ **Glauben Sie, dass ein Misserfolg immer dazu führt, von anderen abgelehnt zu werden?**
- ☐ **Fühlen Sie sich ständig unter Druck?**
- ☐ **Haben Sie häufig Angst, andere zu enttäuschen?**
- ☐ **Wagen Sie sich häufig nicht an neue Aufgaben, weil Sie befürchten, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein?**

Wenn Sie viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konnten, dann kann dies bei Ihnen auf eine starke Angst, zu versagen, hindeuten.

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Versagensangst abbauen oder überwinden können

Ihre Angst begleitet Sie vermutlich schon viele Jahre. Ihre Versagensangst kann sich in ganz vielen unterschiedlichen Verhaltensweisen im Alltag zeigen. Sie gehen aus dieser Angst heraus vielleicht überhaupt keine Aufgaben an, bei denen Sie scheitern könnten. Vielleicht setzen Sie sich bei bestimmten Aufgaben ganz stark unter Druck, sie perfekt hinzubekommen. Sie können vielleicht nur einen Teil Ihrer Fähigkeiten abrufen, leiden unter Denkblockaden und Konzentrationsproblemen, weil die Angst Ihre Leistungsfähigkeit einschränkt. Vielleicht haben Sie sich auch angewöhnt, sich vor Leistungssituationen mit Alkohol oder Medikamenten zu beruhigen. Ihr Körper gerät in einen Alarmzustand und macht sich durch die unterschiedlichsten körperlichen Beschwerden bemerkbar, wann immer Sie sich vor oder in einer Situation befinden, vor der Sie befürchten, zu versagen.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, in Leistungssituationen gelassener bleiben und Ihre Fähigkeiten besser entfalten zu können, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zueigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Angst, zu versagen, sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.

Ihr Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst abbauen, indem Sie an Ihren Gedanken, Ihren körperlichen Reaktionen und Ihrem Verhalten ansetzen. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können

Ihren Körper können Sie am einfachsten beeinflussen. Beginnen Sie deshalb am besten damit, sich eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.

Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn Sie eine Situation als bedrohlich bewerten, kommt es automatisch zu einer Muskelanspannung. So bewerten Sie z.B. Situationen als bedrohlich, in denen Sie annehmen, versagen oder sich blamieren zu können. Sie selbst sehen Ihren Misserfolg als Bedrohung für Ihr Selbstwertgefühl an. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in Ihrem Körper, die sich neben vielen anderen Beschwerden auch in einer Muskelanspannung äußert. Hält die Belastung an, kommt es auch zu chronischen Verspannungen.

Umgekehrt können Sie durch eine gezielte Entspannung Ihrer Anspannung und auch Ihren Angstgefühlen entgegenwirken. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung finden Sie im Grundlagentext <**Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken**>.

Beherrschen Sie bereits ein Entspannungsverfahren wie z.B. das Autogene Training, können Sie auch dieses einsetzen. Hatten Sie jedoch damit Probleme oder setzen es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlernen Sie die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungs-Technik.

Erlernen Sie die Spontanentspannungs-Technik.

Sie können auch die Atmung nutzen, um sich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Bei der Verlangsamung der Atmung kann Ihnen die Spontanentspannungs-Technik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die Sie schnell erlernen und fast überall einsetzen können. Sie atmen dabei tief ein, langsam wieder aus und halten dann den Atem für kurze Zeit an, während Sie sich von Angst erzeugenden Gedanken durch Zählen ablenken.
Im Grundlagentext <**Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken**> finden Sie ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

Bauen Sie in Ihren Alltag ausreichend Bewegung ein.

Ihre Anspannung entsteht, weil Ihr Körper quasi in einer Hab-Acht-Stellung ist. Sie signalisieren ihm durch Ihre Bewertung „Gefahr“, dass er auf der Hut sein muss und es quasi um Leben oder Tod geht. So wie unsere Vorfahren reagiert nämlich unser Körper auch heute noch bei Gefahr mit der Bereitstellung von Energien für das Kämpfen mit wilden Tieren oder Flüchten vor den Angreifern. Da wir aber heute nur noch selten kämpfen oder flüchten können bzw. es vielleicht objektiv gar nichts Gefährliches gibt, bleibt die Anspannung in unserem Körper bestehen.

Durch körperliche Bewegung können Sie diese Anspannung gezielt abbauen. Gymnastik machen, tanzen, putzen, Rad fahren, joggen - es gibt viele Möglichkeiten, sich zu bewegen.

Lediglich dreimal wöchentlich eine halbe Stunde moderate Bewegung kann Ihnen generell dabei helfen, Ihren Kreislauf zu trainieren und Ihr allgemeines Anspannungsniveau zu senken. Wenn Sie Ihren Körper fordern und nicht schonen, stärken Sie ihn und bekommen auch mehr Vertrauen in ihn. Am besten suchen Sie sich eine Aktivität aus, die Ihnen Spaß macht. So fällt es Ihnen leichter, regelmäßig dreimal die Woche körperlich aktiv zu werden.

Verzichten Sie vor Aktivitäten, vor denen Sie Angst haben, auf Alkohol, Kaffee und Nikotin, denn diese steigern Ihre Erregung und innere Unruhe umso mehr. Überhaupt sollten Sie auf zu viel Kaffee- und Teekonsum verzichten, denn diese können Ihre Angst verstärken und zu Schlafstörungen führen.

Sorgen Sie für regelmäßiges gesundes Essen.

Wenn Sie unregelmäßig essen, führt dies zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel und damit verbundenen körperlichen Symptomen.

Nehmen Sie deshalb 3 Mahlzeiten und eventuell noch 2 Zwischenmahlzeiten am Tag zu sich. Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit, am besten Mineralwasser, Kräutertee oder Fruchtsaft.

Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf.

Auch Schlafmangel kann die Bereitschaft zu Ängsten oder einem Panikanfall erhöhen. 7 bis 8 Stunden Schlaf sind für die meisten Menschen die richtige Schlafmenge.

Setzen Sie keine Beruhigungsmittel ein.

Beruhigungsmittel lösen Ihr Angstproblem nicht, sondern führen nur zu mehr Problemen, möglicherweise sogar zu einer Suchtmittelabhängigkeit. Sie besitzen genügend eigene Kraft, mit der Angst umzugehen. Wenn Sie bereits Medikamente einnehmen, informieren Sie Ihren Arzt, dass Sie an Ihrer Angst arbeiten möchten.

Das Gute an diesen Strategien ist, dass sie nicht nur effektive Strategien zur Überwindung Ihrer Ängste sind, sondern generell zu Ihrer Lebensqualität beitragen können. Sie unterstützen damit Ihren Körper und behandeln ihn wie einen guten Freund.

Starten Sie am besten mit einer Strategie. Wenn diese zur Gewohnheit geworden ist, gehen Sie zur nächsten über.

2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Im Augenblick verspüren Sie vor Situationen, in denen Sie glauben, versagen oder einen Misserfolg erleben zu können, Angst. Sie quälen sich mit den Fragen: „Werde ich es schaffen?“, „Was ist, wenn ich es nicht schaffe?“, und malen sich aus, welch katastrophale Folgen ein Versagen oder Misserfolg nach sich ziehen würde. Durch Ihre Forderung, die Aufgaben unbedingt und perfekt erfüllen zu müssen, erzeugen Sie sich Druck und Anspannung. Wahrscheinlich haben Sie die Erfahrung gemacht, dass Ihre Leistung durch diesen Druck viel schlechter ausfällt, als wenn Sie die Aufgabe zuhause in aller Ruhe lösen. Um sich ein bisschen zu entlasten, schieben Sie vielleicht die Tätigkeiten, vor denen Sie Angst haben, manchmal hinaus, bis der Druck dann schließlich zu groß wird. Vielleicht nehmen Sie Aufgaben, die Sie im Grunde genommen lösen könnten, wegen Ihrer Angst erst gar nicht in Angriff. Und dann machen Sie sich vielleicht auch noch deshalb Vorwürfe, ein Versager zu sein.

Auch wenn andere Menschen Ihnen vielleicht einreden wollen: „Das ist doch nur eine Aufgabe. Da brauchst du dich doch nicht so hineinsteigern. Da kann doch nicht viel passieren.“, Ihr Körper reagiert mit Angst. Deshalb möchte ich Ihnen Ihre Angst gar nicht ausreden. Sie ist da und Sie spüren sie jedes Mal, wenn Sie vor Aufgaben stehen, bei denen Sie mit einem Versagen rechnen.

> Bisher haben Sie sich vielleicht schwer getan, sich aus Ihrer Lage zu befreien. Sie haben keine Lösung für Ihre Angst gesehen, weil Sie z.B. davon überzeugt sind, dass Sie Aufgaben perfekt bewältigen müssen und andere auf Ihre Fehler mit Ablehnung reagieren werden. Lediglich in der Vermeidung von bestimmten Leistungssituationen und Aufgaben und in der Perfektion haben Sie einen Ausweg gesehen, nicht mehr mit Ihrer Angst konfrontiert zu werden. Doch durch diese Verhaltensweisen gaben Sie sich auch nicht die Möglichkeit, andere Erfahrungen im Umgang mit Ihren Fähigkeiten, mit Misserfolgen und der Reaktion der anderen zu machen.

> Ihnen war bisher nicht deutlich, dass ein Hauptproblem Ihrer Versagensangst nicht der Misserfolg selbst, sondern Ihre **Angst davor** ist. Und diese Angst entsteht durch ganz bestimmte Befürchtungen.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch jede Situation, die auf Sie zukommt, ob sie gefährlich für Sie ist, ob Sie versagen, sich blamieren oder abgelehnt werden können. Nicht immer stimmen diese Bewertungen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzen zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal ziehen Sie eine falsche Schlussfolgerung aus einem Misserfolg oder einer Ablehnung, z.B. dass Sie deshalb nicht liebenswert oder unfähig seien. Meist unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeiten, mit Ihren körperlichen Reaktionen, einem Misserfolg oder mit der Ablehnung umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:

Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Ihr Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, wo nichts dergleichen notwendig ist. Sie können Ihre Fähigkeiten nicht optimal abrufen und meiden Situationen, die in Wirklichkeit ungefährlich sind.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Gedanken bewusst überprüfen.

Auch wenn Sie sich im Augenblick gar nicht vorstellen können, jemals Ihre Angst vor einem Versagen in den Griff zu bekommen, schauen Sie sich einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann wissen Sie, in welche Richtung Ihre Veränderung gehen könnte. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen immer wieder Gedanken wie: „Ja, aber ...“, „Nein, das kann ich nicht ...“, „Das stimmt so nicht ...“, einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien nicht zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, sich für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem Sie alle schriftlichen Aufgaben notieren.

Erstellen Sie eine Hierarchie der Angst-Situationen.

Verschaffen Sie sich zuallererst einen Überblick, wo Ihre Versagensangst Sie im Augenblick einengt oder blockiert. Notieren Sie sich in einer Liste alle Situationen, die Sie im Augenblick meiden, nur unter höchster Anspannung oder mit Hilfsmitteln erledigen können. Bilden Sie eine Hierarchie, indem Sie die Situationen nach Schwierigkeit ordnen. Vor welcher Situation haben Sie am wenigsten Angst, welche können Sie sich überhaupt nicht vorstellen zu bewältigen? Notieren Sie an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Eine Angst-Hierarchie könnte z.B. so aussehen:

1. *gehe mit Freunden, die alle besser fahren können als ich, zum Inlineskaten*
2. *erzähle meinen Freunden von meinem momentanen Arbeitsplatz*
3. *belege eine Weiterbildungsmaßnahme, die von meiner Firma angeboten wird*
4. *bringe meine Belege selbst zum Finanzamt und spreche sie mit dem Beamten vor Ort durch*
5. *mache eine Arbeit in der Firma mal nur 75%-ig*
6. *gehe zu meinem Chef und bitte um eine Lohnerhöhung, die mir schon seit einem Jahr zustehen würde*
7. *probiere etwas Neues beim Sex aus*
8. *melde mich als Referent für die nächste Vereinssitzung*

usw.

Notieren Sie sich Ihre Gedanken.

Nun gilt es aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken Sie sich Versagensangst machen:

Was sagen Sie sich, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie diese Aktivität oder Aufgabe ausführen?

Gehen Sie eine Situation nach der anderen durch und notieren Sie sich Ihre Katastrophengedanken. Was sagen Sie sich, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie mit Ihren Freunden inlineskaten? Was denken Sie, was passieren würde, wenn Sie eine Weiterbildungsmaßnahme Ihrer Firma besuchen? Welche Gefahren sehen Sie auf sich zukommen, wenn Sie beim Sex etwas Neues wagen? Was befürchten Sie, wenn Sie Ihre Arbeit mal nicht 100%-ig machen?

Wahrscheinlich werden Sie herausfinden, dass es für alle Situationen ähnliche Befürchtungen gibt. Sie fürchten, dass Sie sich selbst verurteilen, dass andere Sie ablehnen, dass andere Sie für einen Versager halten werden, dass keiner mehr mit Ihnen etwas zu tun haben will, dass Sie nicht mehr ernst genommen werden, usw.

Ordnen Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten in ein ABC der Gefühle ein.

Machen Sie sich mit dem Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen, Ihrem körperlichen Befinden und Verhalten vertraut. Sie fühlen, wie Sie denken, d.h. machen Sie sich angstvolle Gedanken, dann verspüren Sie Angst und körperliche Symptome. Machen Sie sich hingegen beruhigende Gedanken, bleiben Sie gelassen. Und das Schöne an diesem Zusammenhang ist: Sie können Ihre Gedanken verändern.

> Ebenso wie Sie sich jetzt mit angstvollen Gedanken Angst machen, können Sie in der Zukunft mit beruhigenden Gedanken Gelassenheit bewirken.

Nehmen wir einmal an, Sie wollten schon immer mal mit Ihren Freunden mit den Inlinern fahren. Jetzt haben Sie sich mit ihnen dazu verabredet. Sie wissen, dass Ihre Freunde schon einige Jahre fahren, während Sie erst kurze Zeit inlinern. Nun haben Sie Angst, zu versagen.
Dann können Sie das ABC der Gefühle verwenden, um Situation, Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten einzuordnen.

Unter A steht die Situation:
Ich habe eine Verabredung zum Inlineskaten mit meinen Freunden.

Unter B stehen Ihre Gedanken:
Die sind alle besser. Ich werde wie der letzte Depp dastehen und versagen. Das kann ich nicht ertragen.

Unter C notieren Sie Ihre Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten:
Ich habe Angst, kann nicht mehr schlafen, sage die Verabredung ab.

Nehmen Sie sich nun **die erste Situation** Ihrer Hierarchie zur Hand und ordnen Sie Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten in das ABC der Gefühle ein. Ein Musterblatt zum ABC der Gefühle finden Sie im Anhang. Mehr über den Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Ihrem Fühlen, Ihren Körperreaktionen und Ihrem Verhalten erfahren Sie im Grundlagentext <**Wie Gefühle entstehen**>.

Überprüfen Sie Ihre Gedanken.

Der nächste Schritt besteht darin, dass Sie Ihre Befürchtungen überprüfen. Sie überprüfen, ob Sie in Ihren Gedanken die Gefahr, die von einer bestimmten Aktivität oder Aufgabe ausgeht, übertreiben oder Ihre Bewältigungsfähigkeiten unterschätzen. Ziel ist es, dass Sie sich nur noch vor den Situationen Angst machen, die wirklich gefährlich für Sie sind. Zur Überprüfung der Gedanken nutzen Sie die 2 Fragen für gesundes Denken. Sie lauten:

1. **Entspricht mein Gedanke den Tatsachen?**
2. **Hilft mir mein Gedanke, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?**

Beispielsweise könnte die Überprüfung der Befürchtung „Die sind alle besser. Ich werde wie der letzte Depp dastehen und versagen. Das kann ich nicht ertragen.“, so aussehen:

Zunächst die Anwendung der 1. Frage für gesundes Denken:

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen,
dass alle besser sind als ich,
ich wie der letzte Depp dastehen und versagen werde
und das nicht ertragen kann?
Nein, das stimmt nicht. Es ist nur eine Vermutung. Ich weiß nicht, ob sie besser laufen als ich, aber es ist gut möglich. Wie es mit dem Inlinern klappen wird, weiß ich nicht. Ich bin bisher schon gelaufen und da lief es ganz gut. Es stimmt ganz sicher nicht, dass ich wie der letzte Depp dastehen werde, denn es gibt keine Person „letzter Depp“, das ist eine persönliche Wertung. Es mag sein, dass ich als Anfänger dastehe oder als ein Mensch, der im Inlineskaten ungeschickt ist. So möchte ich zwar nicht gerne dastehen, aber ich könnte es ertragen, wenn es so sein sollte.

Dann die Anwendung der 2. Frage für gesundes Denken:

Hilft mir der Gedanke,
dass alle besser sind,
ich wie der letzte Depp dastehen und versagen werde,
und das nicht ertragen kann,
mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, mit meinen Freunden zu inlinern und Spaß zu haben. Dieser Gedanke hilft mir überhaupt nicht dabei. Ich bekomme Angst, schlafe schlecht und laufe nicht mit.

Bei unserem Beispiel zeigt sich also, dass das Inlineskaten mit Freunden gefährlicher eingeschätzt wird, als es in Wirklichkeit ist.

Wie sieht es mit Ihren Gedanken aus?
Überprüfen Sie nun Ihre Gedanken aus dem ABC, das Sie oben erstellt haben, mit den beiden Fragen. Ein Musterblatt zur Anwendung der beiden Fragen für gesundes Denken finden Sie im Anhang. Notieren Sie die Antworten auf die beiden Fragen in Ihrem Arbeitsheft.

Höchstwahrscheinlich kommen Sie auch zu dem Schluss, dass die Gedanken nicht der Situation angemessen sind, sondern Sie die Gefahr übertreiben, eine Gefahr sehen, wo keine ist, oder Ihre Bewältigungsfähigkeiten unterschätzen.

In einem solchen Fall benötigen Sie alternative positive Gedanken, die Ihnen helfen, Ihr Ziel, gelassener an die Aufgabe heranzugehen, zu erreichen. Nehmen Sie sich also Ihr erstes ABC zur leichtesten Situation aus Ihrer Hierarchie vor. Stellen Sie sich die Frage:

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

In unserem Beispiel könnte die Antwort z.B. so aussehen:

Mein Ziel ist es, mit meinen Freunden zu inlinern und Spaß zu haben. Deshalb werde ich mit folgender Einstellung zum Treffen gehen: Ich gehe zur Verabredung, um mit meinen Freunden zusammen zu sein und Spaß zu haben. Es mag sein, dass sie geübter sind im Skaten wie ich. Ich laufe, so gut ich kann. Das ist kein Wettbewerb, wo ich mich mit anderen messen muss und dann eine Beurteilung erfolgt. Ich darf auch schlecht oder wie ein Anfänger laufen. Alles, was meine Freunde dann von mir wissen, ist, dass ich nicht so gut laufe wie sie.

Beginnen Sie also, sich quasi einen alternativen Einsatzplan zu erarbeiten. Sie proben für eine neue Rolle, in der Sie ruhig oder mit leichter Anspannung in die Situationen gehen können, die Sie bisher gemieden haben oder nur mit großer Angst durchstehen konnten. Sie erlauben sich, einen Misserfolg zu haben.

Ausführliche Informationen zur Überprüfung von Gedanken finden Sie in dem Grundlagentext <**Die 2 Fragen für gesundes Denken**>.

Machen Sie Vorstellungsübungen.

Nun muss der nächste Schritt folgen. Sie bereiten sich mental darauf vor, die Situationen aufzusuchen und sich so zu fühlen und zu verhalten, wie Sie es sich wünschen. Sie malen sich aus, wie Sie das

Risiko eingehen, z.B. einen Fehler zu machen, eine Aufgabe abzubrechen oder zu versagen.

Beginnen Sie wiederum mit der leichtesten Situation aus Ihrer Hierarchie.

Sie haben zwei Möglichkeiten, eine Vorstellungsübung durchzuführen:

a) Die positive Vorstellungsübung

Zunächst bringen Sie sich in einen entspannten Zustand. Hierzu können Sie die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungs-Technik einsetzen. In den Grundlagentexten <**Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken**> und <**Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken**> finden Sie eine konkrete Anleitung dazu.

Nachdem Sie sich in einen entspannten Zustand gebracht haben, malen Sie sich aus, wie die Situation genau nach Ihren Wünschen verläuft und Sie die Aufgabe angehen, vor deren Misserfolg oder Scheitern Sie sich fürchten. Sie denken, fühlen und handeln genau so, wie Sie dies gerne tun würden.

Stellen Sie sich also möglichst lebendig die Situation, die Tätigkeit, die anwesenden Personen, etc. vor. Machen Sie sich aufmunternde und Selbstvertrauen einflößende Gedanken der Art: „Bleib ruhig.“, „Du bist gut vorbereitet.“, „Alles läuft gut.“, „Du kannst das.“, „Du schaffst das.“, „Alles im grünen Bereich.“

Machen Sie diese Vorstellungsübung mehrmals täglich bis zu dem Tag, an dem Sie die Aufgabe tatsächlich angehen.

b) Die Bewältigungsvorstellungsübung

Bei der Bewältigungsvorstellung bereiten Sie sich auf mögliche Probleme vor und malen sich die passenden Bewältigungsstrategien aus.

Auch für die Bewältigungsvorstellungsübung bringen Sie sich zunächst in einen entspannten Zustand. Hierzu können Sie wiederum die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungs-Technik einsetzen.

Nachdem Sie sich in einen entspannten Zustand gebracht haben, stellen Sie sich möglichst lebendig die Situation vor, vor der Sie Versagensangst haben: Welche Tätigkeit üben Sie aus, welche Personen sind anwesend?

Malen Sie sich dann aus, dass Sie Schwierigkeiten haben - z.B. dass Sie einen Fehler machen, sich nicht konzentrieren können, schusselig sind, die Aufgabe nicht lösen können oder dass Sie von anderen kritisiert, ausgelacht oder abgelehnt werden.

Sehen Sie, wie Sie sich beruhigend zusprechen, ruhig atmen und die Schwierigkeiten bewältigen können.

Nehmen wir wieder unser Beispiel, dass Sie mit den Freunden inlineskaten wollen.

Dann kann die Bewältigungsvorstellung so aussehen:

Sie malen sich genau aus, wie Sie mit Ihren Freunden inlineskaten - am besten die genaue Route, die Sie mit den Freunden nehmen wollen. Sie sehen, wie Sie unsicher auf den Beinen stehen und Schwierigkeiten haben mit dem Bremsen. Sie sehen, wie Sie ganz steif und ungelenk werden. Die Freunde sind Ihnen schon weit voraus. Sie rufen Ihnen zu: „Was ist los, du schläfst gleich ein."
Sie sehen in diesem Augenblick ganz genau, wie Sie alle Strategien der Bewältigung einsetzen. Sie hören sich beruhigende Gedanken sprechen, die Sie durch die Überprüfung der Gedanken herausgearbeitet haben. Sie sagen sich z.B.: „Ich bin einfach nicht so gut trainiert wie die anderen. Ich will mich hier gar nicht in den Wettkampf begeben. Ich will nur etwas Bewegung und Spaß haben. Entweder sie fahren einfach voraus, dann übe ich allein, oder sie warten auf mich. Mit Übung werde ich besser werden. Ich mache mich jetzt locker und konzentriere mich auf meine Bewegungsabläufe."
Sie sehen, wie Sie sich darauf konzentrieren, Ihre Muskeln zu lockern. Sie spüren, wie die Spannung und Unsicherheit nachlassen.
Und schließlich sehen Sie, dass Sie langsam weiterskaten und Spaß dabei haben.

Jetzt sind Sie an der Reihe.
Ihre Bewältigungsvorstellung würde so aussehen:

- Nehmen Sie sich das ABC zur ersten Situation aus Ihrer Hierarchie mit den neu erarbeiteten hilfreichen Gedanken zur Hand.

- Bringen Sie sich mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung oder Spontanentspannungs-Technik in einen entspannten Zustand.

- Dann spielen Sie die erste Situation aus der Hierarchie in Ihrer Vorstellung so lange immer wieder durch, bis Sie quasi im Schlaf die neuen Bewältigungsstrategien in dieser Situation einsetzen können und die Situation Ihnen in der Vorstellung keine Angst mehr macht. Je mehr Sie üben, umso schneller haben Sie Erfolg.

- Gehen Sie bei Ihren Vorstellungsübungen so weit, sich auszumalen, dass z.B. tatsächlich jemand behauptet, dass Sie unfähig sind, oder Ihnen sagt, wie sehr Sie ihn enttäuscht haben. Sehen Sie ganz konkret, wie Sie mit dieser Situation umgehen. Beispielsweise erinnern Sie sich daran, dass dies zwar bedauerlich ist, aber ein Misserfolg in einer Situation Sie nicht zum Versager macht.

- Sollte während der Vorstellungsübung starke Angst auftauchen, unterbrechen Sie die Vorstellung und wiederholen das Entspannungsverfahren. Dann gehen Sie zur Vorstellungsübung zurück.

Ausführliche Informationen zu den Vorstellungsübungen finden Sie im Grundlagentext <**Mentales Training - wie Sie es einsetzen**>.

Bleiben Sie am Ball. Malen Sie sich wie ein Schauspieler, der eine neue Rolle probt, immer wieder Ihr neues Verhalten aus. Sie können es schaffen, sich nicht mehr so stark von Ihrer Versagensangst einschränken zu lassen.

2.3 Grundlegende Einstellungen, die zur Versagensangst führen

Vielleicht haben Sie es selbst schon bei der Auflistung der Gedanken in Ihren ABCs bemerkt: Es gibt grundsätzliche Einstellungen, die sich hinter allen negativen Gedanken, die sich auf die Versagensangst beziehen, verbergen. Diese wollen wir nun daraufhin überprüfen, ob sie den Tatsachen entsprechen. Wir setzen hierzu wieder die 2 Fragen zum gesunden Denken ein.

Eine grundlegende Einstellung lautet:

„Ich darf nicht versagen. Zu versagen kann ich nicht ertragen."

Überprüfen wir die Einstellung mit der 1. Frage für gesundes Denken:

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich nicht versagen darf und es nicht ertragen kann, zu versagen?
Nein, er entspricht nicht den Tatsachen. Es gibt kein unerschütterliches Gesetz, wonach ich nicht versagen darf. Es ist eine Forderung, die ich an mich stelle. Es stimmt auch nicht, dass ich es nicht ertragen kann, zu versagen. Schon öfter habe ich versagt und habe das auch überlebt.

Und so sieht die Überprüfung mit der 2. Frage für gesundes Denken aus:

Hilft mir der Gedanke, dass ich nicht versagen darf und es nicht ertragen kann, zu versagen, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?
Mein Ziel ist es, weniger Angst vor einem Versagen zu haben.
Dieser Gedanke hilft mir nicht, mein Ziel zu erreichen. Wenn ich so denke, mache ich mir Druck, bekomme Angst und dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ich nicht so leistungsfähig bin, wie ich ohne Angst sein könnte.

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?
Ich möchte weniger Angst vor dem Versagen haben.
Deshalb möchte ich in Zukunft denken:
Ich gebe mein Bestes und habe Vertrauen in meine Fähigkeiten. Dennoch wird mir ab und zu ein Fehler passieren oder ich werde eine Aufgabe nicht gut oder gar nicht lösen können. Fehler und Misserfolge sind menschlich. Ich gebe mir die Erlaubnis, Fehler zu machen. Es ist nicht besonders angenehm, aber ich kann es ertragen, eine Aufgabe nicht oder nur unvollkommen zu lösen. Ein Fehler ist lediglich ein einziger Fehler, das macht mich nicht zu einem vollkommenen Versager.

Eine zweite Grundeinstellung lautet:

„Ich darf nicht versagen, sonst bin ich nicht liebenswert und nicht in Ordnung."

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich nicht versagen darf, weil ich sonst nicht liebenswert und nicht in Ordnung bin?
Nein, er entspricht nicht den Tatsachen. Es ist lediglich meine Forderung, nicht versagen zu dürfen. Wenn ich versage, bezieht sich das auf ein Verhalten und nicht auf meine ganze Person. Es gibt keine festgelegten Kriterien dafür, wann man liebenswert ist, also muss ich mich auch nicht als nicht in Ordnung sehen, wenn ich versage. Der Wert eines Menschen ist nicht messbar. Ich selbst kann entscheiden, mich als liebenswert und Fehler als menschlich anzusehen. Das beste Beispiel ist, wie wir mit Kleinkindern umgehen. Sie versagen ziemlich oft und wir lieben sie dennoch.

Hilft mir der Gedanke,
dass ich nicht versagen darf,
weil ich sonst nicht liebenswert und nicht in Ordnung bin,
mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?
Mein Ziel ist es, relativ unbeschwert und selbstsicher an Aufgaben heranzugehen.
Mit diesem Gedanken erreiche ich mein Ziel nicht. Wenn ich so denke, fühle ich mich unter Druck, perfekt zu sein. Bei jeder Leistung steht meine gesamte Person auf dem Prüfstand. Bin ich erfolgreich, fühle ich mich liebenswert. Versage ich bei einer Aufgabe, fühle ich mich minderwertig.

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?
Mein Ziel ist es, relativ unbeschwert und selbstsicher an Aufgaben heranzugehen.
Deshalb möchte ich in Zukunft denken:
Ich habe Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten. Ich gebe mein Bestes. Wenn ich die vor mir liegende Aufgabe nicht so gut abschließen sollte, wie ich es mir wünsche oder es verlangt wird, dann bin ich bereit, diesen Misserfolg zu akzeptieren. Deshalb bin ich nicht weniger und nicht mehr wert. Es ist lediglich ein Verhalten in einer konkreten Situation, das nicht optimal war. Statt mich abzulehnen und zu verurteilen, überlege ich mir dann, wie ich es in Zukunft besser machen kann bzw., woran es gelegen hat, dass ich keinen Erfolg hatte.

Und hier noch die Überprüfung der dritten Einstellung, die zur Versagensangst beiträgt:

„Ich darf nicht versagen, sonst lehnen mich andere ab. Das könnte ich nicht ertragen.“

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich nicht versagen darf, weil ich sonst von anderen abgelehnt werde und dies nicht ertragen könnte?

Nein, er entspricht nicht den Tatsachen. Es ist lediglich eine Forderung von mir, dass ich nicht versagen darf. Ich habe in meinem Leben schon beide Erfahrungen gemacht, nämlich, dass ich in manchen Situationen wegen eines Misserfolgs abgelehnt und in anderen Situationen weiterhin gemocht wurde. Und ich konnte die Ablehnung bisher auch ertragen, wenngleich es mir wehtat.

Hilft mir der Gedanke,
dass ich nicht versagen darf,
weil ich sonst von anderen abgelehnt werde
und dies nicht ertragen könnte?
mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?
Mein Ziel ist es, unbelastet an neue Aufgaben heranzugehen und auch mit der Ablehnung anderer umgehen zu können.
Mit diesem Gedanken erreiche ich mein Ziel nicht. Wenn ich so denke, setze ich mich massiv unter Druck. Jede Aufgabe ist dann für mich quasi eine Frage von Leben oder Tod. Dann habe ich Angst und vermeide auch manche Aufgaben, die ohne Angst reizvoll und interessant für mich wären.

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?
Mein Ziel ist es, unbelastet an neue Aufgaben heranzugehen und auch mit der Ablehnung anderer umgehen zu können.
Deshalb möchte ich in Zukunft denken:
Ich verfolge meine Ziele und gebe mein Bestes. Bei vielen Aufgaben besteht das Risiko, sie nicht lösen zu können, auch wenn ich vorsichtig bin bei der Auswahl der Aufgaben. Ich akzeptiere deshalb, dass ich ab und zu Fehler mache oder einen Misserfolg habe. Das ist schade, aber menschlich. Ich bin in Ordnung, unabhängig davon, ob ich meine oder die an mich gestellten Erwartungen anderer erfülle oder nicht. Wie andere über mich, einen Fehler oder Misserfolg denken, hängt von deren Einstellungen, Stimmung, Erwartungen, usw. ab. Manche Menschen werden mich wegen eines Fehlers ablehnen, anderen bin ich dadurch näher und sympathischer. Ich kann es aushalten, wenn andere mich deshalb ablehnen. Viel wichtiger ist, dass ich mich mit meinen Fehlern und Schwächen annehme.

Haben Sie eine Einstellung oder mehrere Einstellungen gefunden, mit der oder denen Sie sich Ihre Versagensangst erzeugen und sich das Leben schwer machen? Dann schreiben Sie sich die dazugehörigen hilfreichen Einstellungen auf ein Kärtchen, das Sie immer wieder durchlesen. Sie haben sich die negativen Gedanken sehr, sehr oft vorgebetet. Jetzt geht es darum, dass die neuen Sichtweisen möglichst schnell in Fleisch und Blut übergehen.

Vorsicht, an dieser Stelle gibt es einen Stolperstein zu überwinden!

> Vielleicht sind Sie bereits auf diese Hürde gestoßen und haben gedacht: „So einfach ist das nicht, ich kann diese neuen Gedanken gar nicht glauben. Ich weiß doch genau, dass ein Fehler oder Versagen furchtbar ist.“

Sie haben das Gefühl, sich zu belügen und sich etwas vorzumachen, wenn Sie die hilfreichen Sätze denken und sich Entwarnung geben.

Bitte lassen Sie sich an dieser Stelle nicht von Ihrem Gefühl verunsichern.

Das Gefühl, sich zu belügen, ist eine ganz normale Erfahrung und hängt mit dem Prozess des Umlernens zusammen. Wenn wir uns lange genug etwas einreden, dann glauben wir es uns schließlich. Gedanken und Gefühle stimmen überein.

Wollen wir dann alt eingefahrene fehlerhafte Gedanken verändern, erleben wir vorübergehend einen Widerspruch zwischen Kopf und Bauch. Wir denken unsere neuen hilfreichen Gedanken und unser Gefühl sagt „Das glaub ich dir nicht.“, „Das stimmt ganz bestimmt nicht.“ Es kommen vielleicht auch zweifelnde Gedanken: „Was ist, wenn ich mir was Falsches einrede und ich dann irgendwann ganz einsam und todunglücklich dastehe?“

Es gibt jedoch eine gute Nachricht:

Je häufiger Sie die neuen Gedanken denken, umso überzeugter werden Sie davon sein.

Lassen Sie sich also nicht von Ihrem Gefühl, dass nicht richtig sei, was Sie sich erarbeitet haben, verwirren. Sie haben Ihre alten Gedanken systematisch überprüft und Ihr Gefühl wird Ihrem Kopf mit der Zeit auch Glauben schenken.

Ausführliche Informationen zu den Phasen, die Sie bei der Veränderung von Denk- und Verhaltensgewohnheiten durchlaufen, finden Sie in dem Grundlagentext <**Gewohnheiten verändern - umlernen**>.

2.4 Wie Sie Ihre Regeln und Maßstäbe verändern können

Wir alle haben mehr oder weniger bewusst ganz bestimmte Regeln entwickelt, nach denen wir uns und unsere Leistungen beurteilen. Sie sind nach folgender Struktur aufgebaut:

> ***„Ich darf nicht ... tun, und wenn ich dies tue, dann bin ich ein Versager."***
> ***„Ich muss ... erfüllen, und wenn ich das nicht erfülle, dann bin ich nicht liebenswert."***

Wir haben diese Regeln in der Kindheit erlernt. Unsere Eltern, Lehrer und andere wichtige Bezugspersonen haben sie uns vermittelt. Jetzt, da wir erwachsen sind, macht es Sinn, sich diese Regeln nochmals genau anzuschauen:

- **Wer hat die Regeln aufgestellt, nach denen Sie Ihr Leben gestalten?**
- **Wer hat Ihnen gesagt, was Sie alles tun müssen, um anerkannt oder geliebt zu werden?**
- **Wer hat die Kriterien formuliert, ab wann Sie sich als Versager oder Taugenichts bezeichnen?**

Viele von uns setzen sich ihr Leben lang unter Druck, um Regeln zu erfüllen, die jemand anderer formuliert hat und die außerdem noch falsch oder unrealistisch sind. Die Regeln passen manchmal einfach nicht mehr in diese Zeit oder einfach nicht auf unser Leben. Wir sehen und fühlen uns als Versager, weil wir uns nach diesen unrealistischen Regeln beurteilen.

Beispielsweise fordern die meisten Mütter von sich, eine gute Mutter zu sein. Sie sehen sich aber nur als gute Mutter, wenn ihre Kinder mit ihnen zufrieden sind. Dies ist ein unrealistisches Ziel, denn, um Kinder erfolgreich zu erziehen, ist es nicht immer sinnvoll, die Wünsche der Kinder zu erfüllen, damit sie nur glücklich sind. Diese Mütter sehen sich jedoch als Versager, weil sie den falschen Regeln nachgehen.

Manche Mütter fordern von sich, immer für die Kinder da zu sein, sind aber gleichzeitig berufstätig zum Wohle der Familie. Wenn das Kind zu Drogen greift, sehen sie sich als schuldig und als Versager.

Oder aber manche Erwachsene fordern von sich, dass sie für die alten Eltern sorgen und sie nicht ins Heim bringen. Wenn sie aber eine eigene Familie haben und berufstätig sind, ist diese Erwartung nicht umzusetzen. Die Folge ist, dass sie sich als Versager sehen, weil sie falschen Regeln nachhängen.

Ein anderes Beispiel ist die Forderung, ein Leben lang kontinuierlich als Arbeitnehmer beschäftigt zu sein. Doch in der heutigen Zeit ist diese Regel nicht mehr anzuwenden, denn Firmen werden verkauft, geschlossen, zusammengelegt, und meist wird ein Teil der Belegschaft entlassen. Wer von sich

fordert, dass er ein Leben lang ohne Unterbrechung angestellt sein muss, wird sich dann als Versager sehen.

Manche Menschen haben die Forderung, eine lebenslang dauernde Partnerschaft führen zu müssen. Sie werfen sich vor, versagt zu haben, wenn ihr Partner sich von ihnen trennt. Doch meist tragen beide Partner ihren Anteil zur Trennung bei.

Andere haben die Forderung an sich, den Kindern ein intaktes Elternhaus zu bieten. Wenn sie sich trennen, weil die Partnerschaft nicht mehr funktioniert, glauben sie, als Eltern versagt zu haben.

Wieder andere machen sich Druck, indem sie sich einreden, dass die sexuelle Zufriedenheit des Partners einzig und allein von ihnen abhängen würde. Kommt der Partner nicht zum Orgasmus, sehen sie sich als Versager. Sie übersehen dabei, dass der Partner für seine sexuelle Lust selbst zuständig ist.

Und so gibt es noch viele Beispiele. Schauen Sie deshalb einmal nach:

Welche Kriterien haben Sie dafür, wann Sie sich als ein Versager sehen?

Helfen Ihnen diese Regeln, sich gut zu fühlen?

Wenn nicht, formulieren Sie Ihre eigenen Regeln, die für Ihr Leben passen. Sie können die Regeln dabei so weit verändern, dass Sie sich so gut wie nie als Versager bewerten müssen - so z.B. wenn Sie nach folgenden Regeln leben:

- **„Ich bin erfolgreich, solange ich dazulerne."**
- **„Ich bin in Ordnung, auch wenn manch anderer mich nicht mag."**
- **„Ich akzeptiere mich, auch wenn ich Fehler mache."**
- **„Ich bin liebenswert, auch wenn ich Fehler mache."**
- **„Ich gebe mein Bestes, was mir im Augenblick möglich ist."**
- **„Ich verhalte mich so, wie ich es als richtig ansehe. Was andere darüber denken, ist deren Sache."**
- **„Ich kann nur meine Gedanken, Gefühle und mein Verhalten kontrollieren. Darauf, ob Personen oder äußere Umstände sich verändern, habe ich nur bedingt oder gar keinen Einfluss."**

2.5 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können

Wie wir vorne gesehen haben, prophezeien Sie sich Versagen und Ablehnung, wenn Sie Neues wagen, Fehler machen, in eine Prüfung gehen, usw. Mit den 2 Fragen für gesundes Denken können Sie diese Befürchtungen überprüfen.

Sie können sich aber auch wie ein Forscher daran machen, Ihre Prophezeiungen in der Realität zu überprüfen. Im Verhaltensexperiment prüfen Sie gezielt, ob Sie mit Ihren Vorhersagen, wie Sie abschneiden und wie andere reagieren werden, richtig liegen.
Das Verhaltensexperiment mag für Sie auf den ersten Blick als absolut undurchführbar gelten, aber es ist sehr sinnvoll. Ziel ist es, dass Sie Ihr Leben nicht mehr einschränken, als es notwendig und angemessen ist.

Führen Sie Verhaltensexperimente durch.

Im Verhaltensexperiment suchen Sie die Situationen, vor denen Sie Angst haben, zu versagen, gezielt auf. Sind Sie z.B. davon überzeugt, wenn Sie auf der Betriebsfeier tanzen, dann werden alle Kollegen Sie für einen kompletten Versager halten, überlegen Sie zunächst, woran Sie bemerken, dass die Kollegen Sie für einen kompletten Versager halten. Wenn Sie ein Kriterium gefunden haben - z.B. alle verspotten Sie oder lachen Sie aus - dann prüfen Sie, ob diese Vorhersage tatsächlich eintritt, und tanzen auf der Betriebsfeier. Wenn Sie befürchten, jeder Fehler führe sofort zu einer vernichtenden Kritik, dann machen Sie bewusst einen kleinen Fehler, und beobachten, ob und wie viele Menschen diesen Fehler überhaupt registrieren und ob diese Sie deshalb kritisieren.

Überlegen Sie sich vorab, wie Ihrer Meinung nach die Reaktion der anderen auf Ihr Versagen oder Ihren Misserfolg aussehen würde, und prüfen dann, ob die anderen in irgendeiner Weise eine solche Reaktion darauf zeigen.

Bei den Verhaltensexperimenten sollten Sie einige Regeln einhalten:

1. Wählen Sie eine konkrete Situation aus, bezüglich der Sie die Befürchtung, zu versagen und abgelehnt zu werden, haben.

2. Legen Sie genau fest, woran Sie erkennen, dass die Befürchtung eingetroffen ist - z.B. der andere unterhält sich nicht mehr mit mir, lädt mich nicht mehr ein oder fragt mich nicht mehr um Rat.

3. Suchen Sie die konkrete Situation auf.

4. Verzichten Sie in der Situation auf Sicherheitsverhalten, d.h. irgendetwas zu tun, um das Urteil des anderen z.B. milder ausfallen zu lassen. Ziel ist es zu beobachten, ob die befürchtete Reaktion Ihres Gegenübers eintritt.

5. Beurteilen Sie, ob das befürchtete Verhalten des anderen eingetreten ist, und korrigieren Sie die anfangs gemachte Vorhersage gegebenenfalls.

6. Wenn Sie möchten, können Sie eine neutrale Person als Beobachter mit in die Situation nehmen. Diese kann dann ihre Wahrnehmung mit einbringen.

7. Am besten ist es, Sie führen Buch über Ihre Forschungsergebnisse, indem Sie in Spalten notieren: Datum, Situation, Vorhersage, Ergebnis, Schlussfolgerung. Ein Protokollblatt finden Sie hierzu im Anhang.

Konfrontieren Sie sich mit der Realität. Üben Sie im Alltag.

Wenn wir Angst haben, ist es ein ganz verständlicher Schritt, dass wir die Situationen meiden, vor denen wir Angst haben. Schließlich soll uns Angst im Normalfall ja auch vor Gefahren warnen. Nur dann, wenn wir Angst vor ungefährlichen Situationen entwickelt haben, macht die Meidung keinen Sinn. Sie macht uns unfrei und blockiert uns. Gewöhnlich weitet sie sich auch auf immer mehr Situationen aus.
Um zu erleben, dass diese Situationen, die wir meiden, nicht gefährlich sind, müssen wir die Meidung aufgeben.

Die Meidung aufzugeben, ist einer der wichtigsten Schritt auf dem Weg aus der Angst.

In der Phantasie haben Sie bereits schon viele Male, wenn Sie die Übungen durchgeführt haben, geübt, in die leichteste Situation aus Ihrer Liste zu gehen und dort ein Versagen zu riskieren.

Nun fehlt noch der letzte Schritt: Das Umsetzen in der Realität. Es ist dabei nicht das Ziel, schon keine Angst mehr zu haben, sondern mit der Angst die Situationen aufzusuchen.

Konfrontation mit der Realität bedeutet:
Sie müssen in der Realität in die Situation gehen, die Sie sich in der Phantasie ausgemalt haben - und zwar zunächst mit Angst.
Sie müssen ein Risiko eingehen und ein Versagen oder einen Misserfolg riskieren. Sie müssen erleben, dass auf das Versagen häufig keine negative Reaktion der anderen erfolgt, und wenn, dass Sie eine mögliche Ablehnung oder Kritik aushalten können. Sie müssen **so tun, als ob** Sie bereits keine Angst mehr hätten, und dann wird die Angst vergehen.

Wenn Sie etwas mit Angst tun, wird die Angst abnehmen.

Es wäre zwar viel einfacher für Sie, wenn zuerst die Versagensangst verschwinden würde, und dann würden Sie in die Situationen gehen. Leider ist Ihr Körper aber nicht so konstruiert. Er hält sich strikt an das, was Sie ihm sagen. Und mit der Zeit brauchen Sie ihn gar nicht mehr bewusst vor einer Gefahr zu warnen, er reagiert ganz automatisch mit Angst. Wenn Sie sich erst einmal in bestimmten Situationen eine Angstreaktion angewöhnt haben, müssen Sie zunächst mit Angst in die gefürchteten Situationen gehen.

Dies bedeutet, dass Sie **mit Angst** etwas Neues ausprobieren, sich zu einer Fortbildung anmelden, einen Fehler riskieren ... kurzum in alle Situationen gehen, die Sie aus Angst vor dem Versagen und vor der Meinung anderer bisher gemieden haben oder nur unter großer Anspannung aushalten konnten.

Ganz wichtig:
Verzichten Sie auf all die Sicherheitsverhaltensweisen, die Sie sich ausgedacht haben, um Ihre Versagensangst einzudämmen wie z.B., sich selbst vorab zu kritisieren, sich selbst klein zu machen, andere für das Versagen zu beschuldigen, den Fehler klein zu reden oder zu verheimlichen, vorab ausführlich zu erklären, dass Sie darin noch nie gut waren, nichts Neues zu wagen, alles perfekt zu machen, Beruhigungsmittel einzunehmen oder Alkohol zu trinken oder in Routinearbeit zu flüchten.

Solange Sie diese Verhaltensweisen einsetzen, geben Sie immer noch Ihrer Befürchtung Recht, dass Sie auf gar keinen Fall versagen dürfen und Versagen nicht aushalten können. Das Ziel Ihres Sicherheitsverhaltens ist es nämlich, die aus diesen Gedanken resultierende Angst abzuschwächen.

So sieht das Vorgehen bei der Konfrontation mit der Realität konkret für Sie aus:

1. Beginnen Sie mit der leichtesten Situation aus Ihrer Hierarchie.

2. Rufen Sie sich, bevor Sie in die Situation gehen, Ihre hilfreichen Gedanken sowie die Atem- und Entspannungstechniken in Erinnerung. Sie werden Ihnen helfen, wenn die Angst und Anspannung auftauchen.

3. Nehmen Sie eine selbstbewusste Körperhaltung ein - eine Haltung, die Sie einnehmen, wenn Sie absolut überzeugt von sich sind, die Situation zu bewältigen.

4. Gehen Sie in die Situation, die Sie bisher gemieden haben oder nur unter großer Anspannung aushalten konnten, und zeigen Sie Ihr erwünschtes Verhalten - z.B. eine neue Aufgabe anzugehen, eine Aufgabe mit nur durchschnittlichem Einsatz durchzuführen, etwas vor anderen zu tun, was Sie nicht besonders gut können.

5. Verzichten Sie auf Sicherheitsverhaltensweisen.

6. Nehmen Sie Ihre Unsicherheit und die körperlichen Reaktionen lediglich wahr. Sie sind nichts als alte Begleiter, die sich erst nach einer Weile von Ihnen trennen werden.

7. Lassen Sie mögliche negative Reaktionen anderer zu und erinnern Sie sich an Ihre hilfreichen Gedanken.

8. Bleiben Sie in der Situation, bis die Angst und Ihre körperlichen Reaktionen nachlassen und Sie Ihr Ziel erreicht haben.

9. Loben und belohnen Sie sich für diesen Schritt.

- Am effektivsten ist, wenn Sie täglich üben. Sie können vermutlich manche Verhaltensweisen - wie z.B. den Kollegen von Ihrem Hauptschulabschluss zu erzählen - nicht beliebig oft wiederholen. Dann variieren Sie etwas, etwa indem Sie dies einer anderen Person erzählen, bei der es Ihnen ähnlich schwer fällt.
- Wenn Sie in der Übung bleiben und keine großen Übungspausen machen, tun Sie sich leichter und kommen schneller voran.
- Wenn Ihnen diese leichteste Situation aus Ihrer Hierarchie kein Problem mehr macht, gehen Sie zur nächst schwierigeren Situation aus Ihrer Liste über.
- Sollten Sie sich mit einer Übung fortwährend schwer tun, haben Sie vielleicht einen zu großen Schwierigkeitsschritt von der letzten zu dieser Übungssituation gemacht. Dann bauen Sie einfach einen Zwischenschritt ein.
- Wenn Sie ganz mutig sind, können Sie die Konfrontationsübung auch gleich mit der schwierigsten Situation beginnen. Halten Sie z.B. einen Vortrag auf der Betriebsversammlung in der Firma. Es ist keine Frage, Sie können die schwierigste Situation bestehen. Lediglich Ihr negatives Gedankenprogramm und die Angst sprechen dagegen.
- Am besten ist es, wenn Sie über Ihre Schritte und Erfolgserlebnisse in Ihrem Arbeitsheft Buch führen. Das macht Ihnen Mut und hilft, am Ball zu bleiben. Im Anhang finden Sie ein Musterblatt hierzu.

Ganz wichtig bei der Konfrontation ist, dass Sie geduldig mit sich sind und sich nicht unter Druck setzen. Sie werden vorankommen. Jede einzelne Übung zählt und ist ein Schritt weiter hin zu größerer Freiheit.

Ausführliche Informationen zur Konfrontation mit der Realität finden Sie im Grundlagentext <**Konfrontationstherapie**>.

2.6 Eine kurze Zusammenfassung der Schritte

Nun haben Sie bereits ein ganzes Stück des Wegs zurückgelegt. Sie sind schon in der Lage - sofern Sie sich bereits ans Umsetzen der Strategien gemacht haben - in die erste Situation aus Ihrer Liste zu gehen und sich einer Aufgabe zu stellen, vor der Sie bisher Versagensangst hatten, und die Angst auszuhalten. Wenn Sie bereits viel geübt haben, wird die Angst auch schon deutlich nachgelassen haben, Sie können sich schon wesentlich unbeschwerter um das Lösen der Aufgabe kümmern. Ich hoffe, dass diese positiven Erfahrungen Ihr Selbstvertrauen stärken und Sie ermutigen, weiter am Ball zu bleiben.

Gehen Sie systematisch alle weiteren Stufen Ihrer Hierarchie durch.

Für jede Stufe Ihrer Hierarchie setzen Sie die einzelnen Schritte ein:

- Einordnung der Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und des Verhaltens in das ABC der Gefühle
- Überprüfung der Gedanken mit Hilfe der 2 Fragen für gesundes Denken
- Formulierung alternativer hilfreicher Gedanken
- Vorstellungsübungen
- Konfrontation mit der Realität/Verhaltensexperimente

Und mit jedem Schritt werden Sie spüren, wie Sie mehr Freiheiten haben werden. Sie brauchen keine Beruhigungsmittel mehr einzunehmen, um dem Druck standzuhalten. Sie brauchen keinen großen Bogen mehr um neue Aufgaben zu machen, keine Fehler mehr verleugnen, usw.

Sie haben Entscheidungsmöglichkeiten: Sie können für jede Situation in Ruhe abwägen, ob Sie das Risiko eines Misserfolgs eingehen wollen oder lieber auf diese Aufgabe verzichten möchten.

Wenn es Ihnen schwer fällt, Ihre eigenen Gedanken zu überprüfen, zu korrigieren oder sich mit den Situationen zu konfrontieren, die Sie bisher gemieden haben, dann sollten Sie sich auf jeden Fall eine psychotherapeutische Unterstützung holen.

3. So können Sie wiederkehrende Gedanken und Bilder stoppen

Wenn Sie in der Jugend einmal oder mehrmals ein traumatisches Erlebnis gehabt haben, Sie haben eine Aufgabe nicht geschafft, wurden ausgelacht, als Versager oder Trottel beschimpft, haben sich blamiert gefühlt, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass Ihnen diese Situation auch heute noch in den Gliedern steckt. Vielleicht haben Sie daraufhin entschieden, kaum mehr ein Risiko einzugehen und nur noch wenig fordernde Aufgaben zu übernehmen. Vielleicht haben Sie daraufhin auch beschlossen, sich besonders anzustrengen und alles perfekt machen zu wollen.

Dann macht es Sinn für Sie, sich jetzt nochmals bewusst mit diesem traumatischen Erlebnis zu befassen - auch wenn Sie vielleicht nicht daran erinnert werden möchten und Ihre damit verknüpften negativen Gefühle nicht nochmals erleben möchten. Dieses Erlebnis macht Ihnen sonst leider jahrelang zu schaffen. Ihr Gehirn hat es quasi als sehr gefährlich gespeichert und warnt Sie immer wieder, wenn eine ähnliche Situation und Gefahr in Sicht ist. Sie müssen nun dieses Ereignis quasi wie eine Bombe entschärfen.

3.1 Wie Sie traumatische Erfahrungen aus Ihrer Kindheit oder Jugend verarbeiten können

In Ihrer Phantasie sehen Sie die traumatische Situation vielleicht immer wieder ganz genau vor sich, wie Sie die Aufgabe nicht gelöst haben und versagt haben. Sie haben sozusagen einen Endlosfilm eingelegt, der immer wieder von vorne beginnt. Natürlich verspüren Sie dann auch immer wieder Ihre Unsicherheit, Ihre Hilflosigkeit und Ihre Scham. Und natürlich bekommen Sie dann auch Angst vor einem nächsten möglichen Desaster.
Vielleicht sehen Sie auch keinen Film, sondern hören nur die Stimmen - wie Sie versagen und andere Sie auslachen, beschimpfen oder abwerten. Die Auswirkungen auf Ihre Gefühle sind jedoch ebenso negativ und schwerwiegend.

Wenn Sie sich in der Zukunft wieder unbelasteter an Aufgaben heranwagen wollen, dann müssen Sie die alte Filmaufführung unterbrechen oder stören. Folgende Strategie können Sie immer dann einsetzen, wenn Sie innerlich den **Wiederholungsfilm** über das schmerzende Ereignis ablaufen lassen:

- **Anleitung: Verändern Sie Ihren Spielfilm**

Bringen Sie sich zunächst einmal in einen positiven Zustand. Erinnern Sie sich hierzu lebendig an eine Situation, in der Sie sich stark und unerschütterlich gefühlt haben. Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie tief ein und aus.

Dann stellen Sie sich vor, Sie sitzen als Zuschauer in einem Kino. Sehen Sie als nächstes, wie Sie Ihren Körper verlassen und hinaufschweben in den Projektionsraum des Kinos. Wenn Sie hinunterschauen, können Sie sich selbst im Zuschauerraum sitzen und auf die Leinwand blicken sehen. Sie sind von nun an also in der Rolle des Filmvorführers und sehen sich von oben als Zuschauer und als Schauspieler.

Auf der Leinwand wird ein Schwarzweiß-Film über die Situation, in der Sie sich so unfähig, dumm, hilflos, erregt, minderwertig und voller Scham gefühlt haben, gezeigt werden. Geben Sie hierzu dieser Situation zunächst einen neutralen Titel.

Der Schwarzweiß-Film beginnt und zwar **kurz vor** der peinlichen Sequenz. Die Lautstärke ist sehr leise und das Bild eher undeutlich.

Lassen Sie nun den Schwarzweiß-Film auf der Leinwand in Bewegung kommen und in normaler Geschwindigkeit bis zum Ende der für Sie schwierigen Situation kommen.

Dann lassen Sie den Film extrem schnell rückwärts abspulen, d.h. Ihr Film startet beispielsweise mit dem Moment, wo feststeht, dass Sie die Aufgabe nicht bewältigt haben und endet beim Beginn

dieser für Sie unangenehmen Situation. Der Film läuft mit hoher Geschwindigkeit rückwärts, bis zum Beginn dieser Situation. Es erscheint Ihnen wie ein Slapstickfilm, der Sie zum Schmunzeln bringt.

Am Anfang des Erlebnisses angekommen, lassen Sie ihn in doppelter Geschwindigkeit vorwärts laufen, bis zum Ende des Erlebnisses.

Dann wieder so schnell wie möglich rückwärts, wieder vorwärts und wieder rückwärts.

Wiederholen Sie das Ganze zehnmal. Stellen Sie sich die Szene dabei jedes Mal etwas bizarrer vor. Lassen Sie eine lustige Musik mitlaufen, hören Sie sich und andere mit Micky-Maus-Stimmen sprechen. Lassen Sie den Film einen Blaustich erhalten oder ganz unscharf werden.

Auf diese Weise löschen Sie Ihren alten Tragödienfilm. Schließlich sollte es Ihnen nicht mehr möglich sein, mit diesem Erlebnis starke Anspannung, Minderwertigkeitsgefühle und Scham zu verknüpfen. Stattdessen sollten Sie schmunzeln oder zumindest eher neutrale Gefühle verspüren. Sollten Sie Ihre negativen Gefühle immer noch verspüren, wiederholen Sie die Strategie nochmals.
Wenn Sie keine Bilder sehen, sondern nur ein **Hörspiel** hören, in dem z.B. jemand zu Ihnen die für Sie verletzenden oder beschämenden Worte sagt, dann machen Sie folgende Übung:

- **Anleitung: Verändern Sie Ihr Hörspiel**

Bringen Sie sich zunächst einmal in einen positiven Zustand. Erinnern Sie sich hierzu lebendig an eine Situation, in der Sie sich stark und unerschütterlich gefühlt haben. Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie tief ein und aus.

Dann stellen Sie sich vor, Sie sitzen als Zuhörer vor dem Radio. Im Radio läuft ein Hörspiel über die Situation, in der Sie sich so unfähig und minderwertig gefühlt haben. Sie sitzen ruhig in Ihrem Stuhl und hören dem Hörspiel zu. Sie hören, wie der Sprecher die für Sie verletzenden Worte rückwärts spricht.

Wiederholen Sie das Ganze zehnmal. Stellen Sie sich die Hörszene dabei jedes Mal etwas bizarrer vor. Lassen Sie eine lustige Musik mitlaufen, hören Sie den Sprecher mit Micky-Maus-Stimmen sprechen oder in Form einer Opernarie singen.

Auf diese Weise löschen Sie Ihr altes Hörspiel. Schließlich sollte es Ihnen nicht mehr möglich sein, mit diesem Erlebnis starke Anspannung, Scham und Kränkung zu verknüpfen. Stattdessen sollten Sie schmunzeln oder zumindest eher neutrale Gefühle verspüren. Sollten Sie Ihre negativen Gefühle immer noch verspüren, wiederholen Sie die Strategie nochmals.

3.2 Wie Sie den Gedankenstopp einsetzen

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die schwer loslassen können. Sie haben eine Aufgabe nicht so bewältigt, wie Sie es von sich erwartet oder andere von Ihnen erwartet haben.

Nach dem Misserfolg malen Sie sich immer wieder die Situation aus, wie Sie die Aufgabe vermasselt haben. Sie haben den Eindruck, Ihre Gedanken kreisen wie ein Karussell, das sich immer weiter dreht und dreht, und dem sie nicht entrinnen können. Sie machen sich Vorwürfe, wie Sie sich so blamieren oder bei einer so einfachen Aufgabe versagen konnten.

Eine Möglichkeit, Ihr Gedankenkarussell anzuhalten, ist der Gedankenstopp. Ich habe für Sie zwei Vorschläge, wie dieser aussehen kann:

Anleitung zum Gedankenstopp: 1. Variante

Rufen Sie sich, sobald Sie sich beim Gedanken oder bei der Vorstellung von der peinlichen unangenehmen Situation ertappen, innerlich <Stopp> zu. Wenn Sie allein sind, können Sie <Stopp> auch laut ausrufen und dabei in die Hände klatschen.

Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf neutrale oder angenehme Bilder. Dies kann eine Szene aus dem Urlaub oder das Streicheln der Katze oder sonst etwas sein, wobei Sie sich richtig wohl fühlen. Versuchen Sie, möglichst zu spüren, wie wohl Sie sich fühlen, zu sehen, was Sie begeistert, und zu hören, was in der schönen Szene zu hören ist. Sie sehen, hören, spüren, riechen, schmecken, was Sie in der wohltuenden Situation erleben.

Je mehr Sinnesebenen Sie ansprechen, umso deutlicher spüren Sie die Entspannung und das Wohlgefühl - und umso leichter schaffen Sie es, sich von der Erinnerung an die für Sie unangenehme Situation zu distanzieren.

Nochmals den genauen Ablauf: Unterbrechen Sie **sobald** und **jedes Mal, wenn** die negative Vorstellung auftaucht, durch Gedankenstopp und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Angenehmes oder Neutrales.

Den Gedankenstopp können Sie auch mit einer körperlichen Aktivität verknüpfen oder eine Entspannungsübung daran anschließen.

Auch mit der zweiten Variante des Gedankenstopps können Sie Ihre Gedanken unterbrechen:

Anleitung zum Gedankenstopp: 2. Variante

Wann immer Sie an die Situation denken, in der Sie sich als Versager fühlten, unterbrechen Sie diese Vorstellung und stellen sich ein Stoppschild vor, auf dem das Wort STOPP in Großbuchstaben zu lesen ist.

Dann malen Sie sich aus, wie Sie rückwärts vom Stoppschild weglaufen, bis Sie ca. 6 m von ihm entfernt sind. Während des Entfernens werden die Buchstaben des Stoppschildes immer kleiner.

Dann laufen Sie wieder auf das Stoppschild zu, bis Sie quasi mit Ihrer Nase das Stoppschild berühren. Sie können nur noch ganz verschwommen das Weiß erkennen, einzelne Buchstaben nicht mehr.

Dann gehen Sie wieder rückwärts, bis Sie das Stoppschild gut und deutlich lesen können. Sagen Sie laut und deutlich Stopp.

Stellen Sie sich dann, immer wenn Sie Ihr Gedankenkarussell unterbrochen haben, etwas Schönes vor, beispielsweise spazieren gehen am Strand, kuscheln am Kamin, barfuß laufen im Morgentau. Sehen Sie die Situation ganz lebendig vor Augen und erinnern Sie sich, was Sie auf Ihrer Haut fühlen und welche Geräusche Sie hören. Je mehr Sinneseindrücke Sie in sich wach rufen, umso weiter weg kommen Sie von Ihrem Gedankenkarussell und umso besser fühlen Sie sich.

Die Wirkung dieser Variante der Gedanken-Stopp-Übung beruht darauf, dass Sie sich nicht gleichzeitig Bilder vom Stoppschild und von der Situation, in der Sie einen Misserfolg hatten, vorstellen können.

Sie können den Gedankenstopp natürlich auch in anderen Zusammenhängen einsetzen - wenn Sie sich über andere Menschen ärgern oder um etwas sorgen.

4. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße

Vielleicht möchten Sie manchmal keine umfangreichen Analysen durchführen, sondern ein paar schnelle wirksame Strategien zur Verfügung haben. Vielleicht genügen Ihnen auch einige Denkanstöße, um Ihren Blickwinkel zu wechseln. Deshalb habe ich hier noch einige Blitztipps für Sie zusammengestellt.

- **Verändern Sie Ihre Körpersprache.**

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie selbstbewusst und siegessicher waren.

Rufen Sie sich möglichst lebendig diese Situation in Erinnerung, in der Sie sich vollkommen sicher, souverän, unerschütterlich und selbstbewusst gefühlt haben. Stellen Sie sich vor, Sie durchleben diese Situation nochmals life. War in dieser Situation jemand anwesend oder waren Sie allein? Was haben Sie gesehen und gehört? Was haben Sie in dieser Situation gedacht? Was haben Sie gespürt? Wie haben Sie in dieser Situation gestanden und geatmet: schnell und flach oder langsam und tief? Wie war Ihr Gesichtsausdruck? Haben Sie gelacht oder ernst geschaut, haben Ihre Augen gestrahlt? Wie war Ihre Gestik? Haben Sie die Arme ruhig hängen lassen oder gen Himmel erhoben, die Faust geballt oder die Handflächen nach oben gezeigt, in die Hände geklatscht? Wie war Ihre Kopfhaltung: gesenkt, nach oben gerichtet, gerade oder schief? Wie sah Ihre Körperhaltung aus: Schultern hängend oder nach hinten gezogen, Beine beide fest auf dem Boden, Bauch rausgestreckt oder eingezogen? Wie haben Sie gesprochen: laut oder leise, schnell oder langsam, stockend oder fließend?

Falls Ihnen gar keine Situation einfallen sollte, in der Sie sich selbstsicher und unerschütterlich gefühlt haben, dann wählen Sie sich einen Freund oder auch Prominenten aus, den Sie als selbstsicher einschätzen, und tun so, als ob Sie für kurze Zeit in seine Haut schlüpfen würden. Denken, fühlen und verhalten Sie sich so, wie dieser sich in einer Situation selbstsicher verhalten würde. Sie sind jetzt Schauspieler und sollen diese Person möglichst lebensecht nachspielen.

Prägen Sie sich die Merkmale Ihres selbstsicheren Auftretens gut ein, sodass Sie diese jederzeit abrufen können.

Mit der Veränderung der Körpersprache können Sie von einer Sekunde auf die andere Ihre Gefühle beeinflussen und von Angst zu mehr Sicherheit wechseln.

Sie müssen lediglich die Mimik, Gestik, die Körper- und Kopfhaltung einnehmen, in derselben Art und Weise atmen und sich bewegen, wie in der Situation, in der Sie sich selbstbewusst gefühlt haben.

Diese Strategie ist sowohl geeignet, bevor Sie in eine Situation gehen, die Sie mit Angst verknüpfen, als auch dann, wenn Sie in der möglichen Versagenssituation selbst sind.

Sie können sie aber auch in jeder anderen Situation einsetzen, in der Sie mehr Selbstsicherheit gebrauchen können.

- **Machen Sie eine Gewinn-Verlust-Rechnung auf.**

  Beantworten Sie, bevor Sie sich an eine für Sie Angst auslösende Situation heranwagen, die folgenden Fragen am besten schriftlich in Ihrem Arbeitsheft:

  Was gewinnen und verlieren Sie kurzfristig und langfristig, wenn Sie das Risiko eingehen, zu versagen?

  Die Beantwortung der Fragen könnte z.B. so aussehen:

Wenn ich diese Aufgabe angehe und einen Misserfolg oder Versagen riskiere:

gewinne ich kurzfristig:
verhalte mich entsprechend meiner Fähigkeiten; lasse mich nicht von der Angst bestimmen; erlebe, dass die Angst erträglich ist und auch mit der Zeit nachlässt; kann erleben, dass ich eine Aufgabe bewältigen kann

verliere ich kurzfristig:
habe Angst; eventuell verliere ich den Respekt der anderen; sie könnten mich als Versager ansehen; könnte einen Misserfolg erleben

gewinne ich langfristig:
Selbstvertrauen, Selbstachtung; bestimme wieder über mein Leben; überwinde die Angst; wage Neues, entwickle mich weiter; habe mehr Spaß an Neuem

verliere ich langfristig:
eventuell verliere ich den Respekt der anderen für immer; eventuell habe ich schwerwiegende Nachteile in Job und Partnerschaft

Wägen Sie für sich ab, ob es sich lohnt, kurzfristig die Angst auf sich zu nehmen, um auf lange Zeit etwas zu gewinnen. Ein Musterblatt dazu finden Sie im Anhang.

- **Setzen Sie positive Selbstinstruktionen ein.**

  Sie können sich durch Ihre negativen Gedanken noch ängstlicher machen oder im Gegensatz durch positive Gedanken Ihre Sicherheit stärken. Negative Gedanken sind z.B.: „Ich darf keinen Fehler machen.“, „Das schaffe ich nicht.“, „Einen Misserfolg kann ich nicht

überleben.“, „Sie werden mich alle verhöhnen und verspotten.“, „Ich bin zu blöd dazu.“, „Bestimmt werde ich alles vermasseln.“

Hilfreiche Gedanken sind z.B.:
„Ich lasse es auf mich zukommen, wie andere reagieren.“, „Ich bin in Ordnung, wie ich bin.“, „Ich darf einen Fehler machen.“, „Wie andere mich sehen, ist nur deren Meinung.“, „Fehler und Misserfolge gehören zum Menschen.“, „Fehler sind Chancen, dazuzulernen.“, „Ich bin gelassen und konzentriert.“, „Ich möchte vorankommen und deshalb mache ich mich an diese Aufgabe.“

Suchen Sie gleich einmal nach Gedanken, die Sie beruhigen. Am besten Sie notieren diese wieder in Ihrem Arbeitsheft. Dann ersetzen Sie Ihre negativen Gedanken, wann immer sie auftauchen, durch aufbauende, ermutigende Gedanken.

- **Prüfen Sie, ob Lebensgefahr besteht.**

  Wenn Sie unter Versagensangst leiden, dann behandeln Sie bestimmte Aufgaben so, als ob deren Bewältigung über Leben und Tod entscheiden würde. In Wirklichkeit können Sie gewöhnlich, wenn nicht gerade ein Amokläufer in Ihrer Nähe ist, während Sie die Aufgabe lösen, Ihr Leben damit nicht riskieren.

Fragen Sie sich, bevor Sie eine Aufgabe angehen, ob Sie dadurch in tatsächliche Lebensgefahr geraten. Wenn nicht, können Sie die Folgen höchstwahrscheinlich überleben. Ein Restrisiko bleibt, dass Sie z.B. währenddessen einen Herzinfarkt bekommen oder schwerwiegende Nachteile haben, falls Sie versagen würden. Es könnte allerdings auch ein Risiko darin bestehen, sich nicht an die Aufgabe zu wagen.

- **Denken Sie über die Katastrophe hinaus und prüfen Sie Ihre Katastrophenphantasien.**

  Vielleicht geht es Ihnen auch so, dass Sie eine lebendige Phantasie haben und sich Katastrophen ausmalen: „Es wäre schrecklich, wenn ich versagen würde. Dann verliere ich meinen Job, meinen Partner, meine Freunde, werde obdachlos, lande in der Gosse, ...“.

  Infolge dieser Horrorphantasien bekommen Sie Angst und hören auf, weiterzudenken. Sie bleiben bei der Katastrophe stehen, alarmieren Ihren Körper und suchen nicht nach einer Lösung. In Ihrem Unterbewusstsein bleibt dann die Zukunft als bedrohlich stehen und Sie fühlen sich hilflos.

Deshalb ist es wichtig, mit den folgenden Fragen weiterzudenken:

- **Was könnte bei einem Misserfolg schlimmstenfalls passieren?**
- **Wenn es wirklich passieren würde, welche Lösungsmöglichkeiten habe ich dann?**

Seien Sie wirklich kreativ bei der Lösungsfindung. Je mehr Lösungen Sie finden, umso beruhigter werden Sie sein.
Am besten ist es, wenn Sie die Lösungen wieder schriftlich in Ihrem Arbeitsheft auflisten, um sie immer wieder nachlesen zu können.

- **Malen Sie sich aus, wie es nach einem möglichen Misserfolg weitergehen könnte.**

  Die Kraft von Vorstellungen und Phantasien haben Sie bereits intensiv erlebt. Ihre Angst entsteht schließlich durch Ihre Katastrophenphantasien. Doch ebenso wie Sie Ihre Phantasie nutzen können, um Angst hervorzurufen, können Sie diese auch nutzen, um Gefühle von Mut und Vertrauen zu schaffen.

  Malen Sie sich lebendig aus, wie Sie die Lösungen, die Sie auf die Frage nach den Lösungswegen für die schlimmstmöglichen Folgen gefunden haben, in die Tat umsetzen und wie es Ihnen dabei gut geht.

- **Lenken Sie Ihren Blick auf die Aufgabe.**

  Je mehr Sie sich vor und während der Aufgabe damit befassen, welche schlimmen Folgen ein Versagen haben könnte, desto schlechter können Sie sich konzentrieren und desto weniger leistungsfähig sind Sie.

  Gehen Sie stattdessen mit folgender Einstellung an die Aufgabe:

  „Ich befasse mich jetzt mit der Aufgabe. Was genau muss ich tun? Wie gehe ich am besten vor? Was hilft mir dabei?“

  Gedanken an die Folgen eines Misserfolgs unterbrechen Sie mit dem Gedankenstopp und sagen sich:
  „Stopp, wie gut auch immer ich die Aufgabe bewältige, ich kann mit den Folgen umgehen. Mit den Folgen beschäftige ich mich, wenn ich die Aufgabe gelöst habe.“

- **Erlauben Sie Ihren körperlichen Symptomen, aufzutreten.**

  Ihre körperlichen Symptome wie z.B. ein Schweißausbruch, Konzentrationsstörungen, ein trockener Mund, Gedankenrasen, Herzstolpern treten im Augenblick auf, weil Sie die Aufgabe und deren mögliche Konsequenzen als bedrohlich ansehen. D.h. Ihr

Körper funktioniert völlig normal und folgt Ihren Anweisungen. Wenn Sie ihm zunächst den Auftrag geben, dass eine gefährliche Situation droht und er sich aktivieren soll, und ihm dann verbieten, diese Beschwerden zu haben, dann üben Sie einen doppelten Druck aus.

> Es ist paradox, aber je mehr Sie die Symptome für den Augenblick annehmen, umso weniger Beschwerden werden Sie haben.

Lassen Sie die Symptome zu, Sie brauchen diese nicht zu lieben, sondern nur für den Augenblick anzunehmen.

- **Erlauben Sie sich, Fehler und negative Erfahrungen zu machen.**

  Fehler beweisen, dass Sie es gewagt haben. Fehler sind Chancen für Sie, dazuzulernen. Es gibt keine perfekten Menschen. Solange Sie leben, werden Sie, wie jeder Mensch, immer einmal wieder Fehler machen und Misserfolge haben. Statt sich zu verurteilen, überlegen Sie sich, wie Sie es in Zukunft besser machen können. Die Leitfragen sind:

  - **Was kann ich daraus lernen?**
  - **Wie kann mir dieser Fehler oder diese Erfahrung für die Zukunft helfen?**
  - **Was brauche ich, um es in Zukunft besser zu machen?**

- **Machen Sie eine kleine Zeitreise.**

  Manchmal schauen wir nur auf den Augenblick und überschätzen die Bedeutung eines Ereignisses für unser Leben. Prüfen Sie deshalb bewusst:
  Welche Bedeutung hätte Ihr möglicher Misserfolg in dieser einen Situation für Ihr Leben, wenn Sie sich auf dem Sterbebett daran erinnerten?

- Rufen Sie sich in Erinnerung:
  Eine Ablehnung ist die Meinung eines anderen zu einem bestimmten Zeitpunkt.

  Morgen kann seine Meinung schon wieder anders aussehen. Sein Verhalten ist Ausdruck seiner persönlichen Sichtweise. Seine Sichtweise wird beeinflusst durch seine persönlichen Erfahrungen, seine Erwartungen, seine persönlichen Wertvorstellungen, sein Lebensbild, seine momentane Stimmung, usw. Auch wenn er Sie noch so negativ sieht, Ihren Wert kann er nicht infrage stellen.

- Erinnern Sie sich daran:
  Wenn ein anderer Ihre Leistung kritisiert oder Sie ablehnt, dann kann dies auch an ihm und NICHT an Ihrem Verhalten oder Ihrer Person liegen.

  - Wenn der andere falsche oder übertriebene Erwartungen an Sie hat, dann wird er von Ihrer Leistung und Ihnen enttäuscht sein.
  - Wenn der andere sich selbst mit Ihnen vergleicht, könnte er zu dem Schluss kommen, dass Sie bessere Leistungen erbringen als er und sich von Ihnen in Frage gestellt fühlen. Als Folge davon könnte er versuchen, Sie schlecht zu reden.
  - Wenn er ein ganz fest zementiertes Welt- und Menschenbild hat und die Forderung, dass alle sich so verhalten sollen wie er, könnte er ärgerlich über Sie werden und Sie kritisieren.
  - Wenn er selbst Versagensangst hat, dann könnte er Ihre Unsicherheit und Ihre Schwächen bemerken und Sie kritisieren, weil er die Angst auch bei sich ablehnt.
  - Wenn der andere sich von Ihnen kritisiert oder nicht ernst genommen fühlt, obwohl dies von Ihrer Seite gar nicht der Fall ist, kann er Sie ebenfalls ablehnen.
  - Wenn er im Augenblick selbst mit sich und seiner Situation unzufrieden ist, dann drückt er seine Unzufriedenheit vielleicht darüber aus, dass er an Ihnen kein gutes Haar lässt.
  - Wenn er nicht gelernt hat, konstruktive Kritik zu geben und selbst auch mit sich so hart ins Gericht geht, wird er aus einer Mücke einen Elefanten machen und Sie „niedermachen“.

- **Suchen Sie in der Vergangenheit bewusst nach Beweisen, dass Sie einen Misserfolg überleben können.**

  In welchen Situationen hatten Sie in der Vergangenheit Misserfolge? Wie haben Sie damals auf diese reagiert? Wie sehen Sie heute diese Misserfolge? Welche Bedeutung haben diese Misserfolge für Ihr heutiges Leben?

- **Geben Sie dem anderen die Freiheit, einen Denkfehler zu machen.**

  Er darf sich irren und Sie als unfähig ansehen.

- Erinnern Sie sich daran:
  Wenn Sie sich als Mensch für wertvoll halten, was auch immer passiert, dann können Sie auch besser mit möglicher Kritik von anderen umgehen.

- **Geben Sie Ihr Streben nach Perfektion auf.**

  Entscheiden Sie ab und zu, bestimmte Dinge einfach nur mittelmäßig, statt perfekt zu erledigen.
  Sie brauchen sich nicht zu beweisen, dass Sie in Ordnung sind. Sie sind es von Geburt an. Es gibt genügend Merkmale, Eigenschaften und Verhaltensweisen an Ihnen, die man lieb gewinnen kann - wenn man möchte.

> Wenn Sie Perfektion erwarten, dann setzen Sie sich unter Druck. Und unter starkem Druck können Sie keine optimalen Leistungen erbringen. Gehen Sie mit der Einstellung heran:
> „Ich mache es, so gut es geht. Ich strenge mich an, doch kann mir auch ein Fehler unterlaufen."

- **Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen und sich klein zu reden.**

  Sicher gibt es Menschen, denen das eine oder andere besser gelingt. Es gibt jedoch keinen Menschen, der die gleichen Startbedingungen wie Sie hatte und weitergekommen ist wie Sie. Vergleichen Sie sich nur mit sich und schauen Sie Ihre Fortschritte an.

- **Trennen Sie zwischen Ihrem Tun und Ihrer Person.**

  Ein nicht erreichtes Ziel, ein Fehlverhalten oder Misserfolg kann Ihren Wert als Mensch nicht in Frage stellen. Stellen Sie sich eine Sonnenblume vor. Das sind Sie mit all Ihren Eigenschaften, Merkmalen, Fähigkeiten, Erfahrungen, usw.
  Wenn einzelne Teilchen, sprich Blütenblätter abfallen oder ihre Farbe verändern, so bleibt es immer noch eine Sonnenblume. Selbst wenn die Sonnenblume verwelkt auf dem Boden liegt, ist es noch eine Sonnenblume. Gleichgültig, was Sie tun, Sie bleiben immer ein Mensch mit Stärken und Schwächen.

- **Entwerfen Sie einen Plan B.**

  Überlegen Sie sich Lösungsmöglichkeiten, wie Sie Ihr Ziel erreichen können, wenn es beim ersten Mal nicht klappt. Gibt es einen anderen Weg, eine zweite Chance? Benötigen Sie weitere Kenntnisse? Benötigen Sie Unterstützung? Benötigen Sie mehr Selbstvertrauen? Dann schaffen Sie die Voraussetzungen dafür, dass es beim zweiten Anlauf klappen kann.

- **Führen Sie ein Erfolgstagebuch.**

  Lassen Sie jeden Abend den Tag Revue passieren. Halten Sie Ausschau nach positiven Erfahrungen und Erfolgen:

- **Was hat Sie zufrieden und glücklich gemacht?**
- **Welche Ziele haben Sie verwirklicht?**
- **Worauf können Sie stolz sein?**
- **In welchen Situationen haben Sie sich nach Ihren Vorstellungen verhalten?**

Notieren Sie sich diese Erlebnisse in einem Erfolgstagebuch. Indem Sie den Blick auf die Erfolge lenken, stärken Sie Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen.

- **Informieren Sie sich darüber, was sich bei Stress und Angst in Ihrem Körper abspielt.**

  In dem Grundlagentext <**Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angststörungen**> können Sie sich genau informieren, welche Ihrer körperlichen Beschwerden ein Ausdruck von Angst sein könnten. Wenn Sie Ihre Angst abbauen, werden dann auch diese Beschwerden nachlassen.

  Vielleicht gehören Sie auch zu den Betroffenen, deren körperliche Beschwerden durch das Hyperventilieren ausgelöst oder verstärkt werden. In dem Grundlagentext <**Hyperventilieren**> finden Sie eine genaue Beschreibung, was im Körper beim Hyperventilieren vor sich geht und wie Sie damit besser umgehen können.

- **Sorgen Sie für ausreichend Entspannung.**

  Ihre Leistungsfähigkeit wird davon beeinflusst, in welchem körperlichen und seelischen Zustand Sie sich gerade befinden. Wenn Sie erschöpft oder bereits durch andere Probleme sehr belastet sind, dann werden Sie keine so gute Leistung erbringen können und vorab auch schon stärkere Versagensangst haben.

Überlegen Sie sich deshalb, wie Sie Probleme lösen und sich auch genügend Freiraum zur Erholung schaffen können. Können Sie z.B. Arbeiten abgeben, anderen die Verantwortung übergeben oder sich nach einem anderen Arbeitsplatz umsehen, der mehr Ihren Fähigkeiten entspricht?

- **Verbessern Sie Ihre soziale Kompetenz.**

  Wenn Ihre Befürchtungen darum kreisen, dass Sie sich nicht durchsetzen können oder andere Sie fertig machen werden, dann ist es gut, effektive Selbstbehauptungsstrategien zu erlernen. Informationen hierzu finden Sie in dem Ratgeber <**Lass dir nicht alles gefallen**> von Rolf Merkle. Sie können auch ein Selbstbehauptungstraining besuchen, das z.B. häufig von Volkshochschulen angeboten wird.

- **Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen.**

  Wenn Sie sich immerzu kritisieren, an sich zweifeln, sich für unfähig und minderwertig halten, dann schwächen Sie Ihr Selbstwertgefühl. Sie verlangen Perfektion von sich und setzen sich unter Druck, dass andere Ihre Minderwertigkeit nicht bemerken. Sie machen sich zudem abhängig von der Anerkennung durch andere und verwundbar für Kritik.

> In dem Maße, in dem Sie lernen, sich selbst mehr anzunehmen und zu akzeptieren, in dem Maße werden auch Ihre Versagensangst und die Angst vor Ablehnung geringer. Sie können lockerer Neues angehen, Ihre Fähigkeiten besser entfalten, gelassener alles auf sich zukommen lassen, usw.

  Bauen Sie also gezielt Ihr Selbstwertgefühl auf. Lenken Sie Ihren Blick auf Ihre Stärken, Erfolge und positiven Eigenschaften. Gehen Sie freundlicher mit sich um und verzeihen Sie sich Fehler und Misserfolge.
  Mehr Informationen darüber, wie Sie Ihr Selbstwertgefühl generell stärken können, finden Sie in dem Ratgeber <**So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen**> von Rolf Merkle.

- Schauen Sie sich auch die Videos zu den Themen <**Angst vor Ablehnung**>, <**Angst vor Kritik**> und <**Soziale Phobie** > an - wenn Sie Angst haben, in der Öffentlichkeit zu sprechen, auch das Video <**Redeangst**>.

- Wenn Sie zu den Menschen gehören, die sich durch fast jeden Kommentar in Ihrer Person in Frage gestellt fühlen, dann finden Sie in meinem Ratgeber **<Ab heute kränkt mich niemand mehr>,** Strategien, Kränkungen besser zu verkraften bzw. an sich abprallen zu lassen.

- **Rechnen Sie mit einem Auf und Ab auf dem Weg aus der Angst.**
  Sie sind nicht immer gut drauf und besonders in Stresssituationen kann es passieren, dass Sie ins alte Denk- und Verhaltensmuster zurückfallen. Das macht nichts. Sie müssen nicht bei Null anfangen. Sie beherrschen bereits alle Strategien, um Ihre Angst wieder auf ihren normalen Platz zurückzudrängen.
  In den Grundlagentexten < **Wie Sie einem Rückfall vorbeugen>** und <**Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben>** finden Sie viele Hilfestellungen hierzu.

5. Schritt-für-Schritt-Anleitung

5.1 Was Sie unmittelbar vor einer Aufgabe tun können

So können Sie, wenn Sie unmittelbar vor einer Aufgabe stehen, vor der Sie Versagensangst haben, vorgehen:

- **Setzen Sie sich realistische Ziele.**

  Bevor Sie starten, fragen Sie sich am besten ab:

  - **Kann Ihr Ziel überhaupt ein Mensch schaffen?**
  - **Können Sie dieses Ziel mit Ihren Erfahrungen, Ihrer Lebensgeschichte, Ihren Fähigkeiten und in Ihrer momentanen Situation schaffen?**

  Wenn ja, könnte ein erster Schritt sein, dass Sie sich überhaupt an die Aufgabe wagen.

  Hüten Sie sich dabei vor zu großen Erwartungen an sich:
  Wenn Sie eine Aufgabe noch nie gemacht habe, werden Sie höchstwahrscheinlich nicht gleich als Weltmeister daraus hervorgehen.

  Nach Möglichkeit unterteilen Sie Ihr Ziel dann in kleine Zwischenschritte, die Sie Schritt für Schritt nach Erreichen immer abhaken können.

  Wenn Sie auswählen können, beginnen Sie mit Aufgabenteilen, die Sie sicher lösen können. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen und nimmt Druck.

- **Formulieren Sie Ihr Ziel positiv.**

  Beschreiben Sie konkret, was genau Sie tun wollen und nicht, was Sie vermeiden wollen.

- **Streichen Sie die Formulierungen „muss“ oder „darf auf keinen Fall.“**

  Ersetzen Sie *„Ich muss … unbedingt erreichen“* durch:

  „Ich möchte gerne … erreichen.“
  „Ich wünsche mir, dass ich … erreiche.“
  „Ich tue alles, um … zu erreichen.“

Es mag zwar wie ein simples Wortspiel klingen, aber die positiven Formulierungen bewirken einen großen Unterschied in Ihrem Körper. Durch „Ich muss“ setzen Sie sich unter Druck, denn der Satz geht quasi weiter „sonst ist alles aus“. Sie signalisieren sich, dass es um Leben und Tod geht.

Im Grunde genommen müssen Sie aber nur sterben. Bei allem anderen können Sie sich dafür oder dagegen entscheiden.
Auch Redewendungen: „ Das ist deine einzige Chance.“, „Das ist deine letzte Chance.“, „Es muss unbedingt klappen.“, „So eine Chance kriegst du nie wieder.“, erzeugen massive Spannung.

- **Konzentrieren Sie sich auf den Gewinn,**

  der Sie erwartet, wenn Sie die Aufgabe übernehmen. Können Sie etwas lernen, mehr Geld verdienen, mehr Spaß haben, stolz auf sich sein, Ihrem Körper etwas Gutes tun, usw.?

- **Suchen Sie nach den Beweisen, weshalb Ihnen diese Aufgabe gelingen kann.**

  - Haben Sie solche Aufgaben bisher immer erfolgreich bewältigt?
  - Haben andere mit ähnlichen Voraussetzungen die Aufgabe bereits geschafft?
  - Erfüllen Sie bestimmte Voraussetzungen, um die Aufgabe erfüllen zu können?

- **Denken Sie Ihre Befürchtungen zu Ende.**

  Wenn Ihnen Befürchtungen in den Kopf schießen, dann denken Sie diese zu Ende:

  - Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn Sie die Aufgabe nicht bewältigen?
  - Gibt es eine zweite Chance?
  - Wie könnten Sie die Konsequenzen bewältigen?
  - Wie könnten Sie dann weiterleben?
  - Haben Sie vielleicht früher schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Sie eine solche Konsequenz, z.B. Ablehnung bewältigen konnten?
  - Kennen Sie Menschen, die eine solche Konsequenz bewältigt haben?

- **Malen Sie sich Ihr Ziel lebendig aus.**

  - Was genau müssen Sie tun?
  - Wer ist anwesend?
  - Mit welchen Gefühlen möchten Sie am Ende dastehen?

- **Beginnen Sie die Aufgabe und lenken Sie Ihren Blick auf die Aufgabe,**

  nicht darauf, wie andere reagieren würden oder was passieren würde, wenn Sie die Aufgabe nicht bewältigten.

- **Nutzen Sie positive Selbstinstruktionen:**

  „Ich konzentriere mich jetzt auf die Aufgabe.“
  „Ich gehe Schritt für Schritt vor.“
  „Eins nach dem anderen.“
  „Ich kann die Aufgabe bewältigen.“

- **Erlauben Sie sich, Fehler zu machen.**

  Fehler beweisen, dass Sie es gewagt haben. Fehler sind Chancen für Sie, dazuzulernen.

- **Geben Sie Ihr Streben nach Perfektion auf.**

  Entscheiden Sie, die Aufgabe einfach nur mittelmäßig, statt perfekt zu machen.

5.2 Was Sie nach der Beendigung der Aufgabe tun können

- **Loben Sie sich dafür, dass Sie es gewagt haben.**

  Sie haben es gewagt, Ihrer Angst ins Auge zu sehen. Sie haben es gewagt, Ihrem Ziel entgegenzulaufen.

- **Fassen Sie zusammen, was Sie gewonnen haben.**

  Was haben Sie erreicht? Gelernt? Welche Teiletappen liegen nun hinter Ihnen?

- **Loben Sie sich für den Erfolg oder für einen Teilerfolg.**

- **Entwerfen Sie einen Plan B, falls Sie Ihr Ziel nicht (ganz) erreicht haben.**

  Überlegen Sie sich Lösungsmöglichkeiten, wie Sie Ihr Ziel noch erreichen können, wenn es beim ersten Mal nicht klappt:

  - Was müssen Sie anderes tun oder mehr tun, als beim ersten Mal?
  - Wer oder was könnte Ihnen helfen?
  - Müssen Sie Ihr Ziel vielleicht umformulieren?
  - Müssen Sie Ihr Ziel in noch kleinere Teilziele aufteilen?
  - Macht es möglicherweise Sinn, Ihr Ziel für den Augenblick aufzugeben?

- **Suchen Sie nach einem neuen Ziel, wenn Sie entscheiden, dass Sie Ihr ursprüngliches Ziel aufgeben wollen.**

  Wir können nicht in die Zukunft sehen.
  Manchmal müssen wir erst einmal ein Ziel in Angriff nehmen, um zu erkennen, dass es nicht für uns passt, uns überfordert oder nicht den Gewinn bringt, den wir uns davon versprochen haben.

  Dann ist es wichtig, dass Sie nicht in Selbstvorwürfen und Selbstzweifeln verharren, sondern Ihren Blick nach vorne richten.

Ausblick

Die Angst, zu versagen, begleitet Sie schon eine ganze Weile. Es gibt einen hilfreichen und einen schädlichen Anteil darin. Der positive Anteil, der darin enthalten ist, ist, sich um ein gutes Ergebnis zu bemühen, seine Talente und Fähigkeiten zu entfalten, seine Ziele umzusetzen und sich weiterzu-entwickeln. Der schädliche Anteil besteht darin, sich unter Druck zu setzen und sich so stark zu aktivieren, als ob man in tatsächlicher Lebensgefahr wäre.
Es lohnt sich, diese übertrieben große Angst vor dem Versagen zu über-winden.

Sie werden erst einmal Mut, Durchhaltevermögen und Kraft benötigen, um langfristig mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit und Leistungsfähigkeit zu erleben. Mobilisieren Sie Ihre Kräfte, indem Sie sich ausmalen, was Sie am Ziel erwartet:

> **Malen Sie sich aus, wie Ihr Alltag ohne die Versagensangst aussehen wird.**

Welche neuen Aktivitäten werden Sie wagen? Wo werden Sie auch mal Fünfe grade sein lassen? Wobei werden Sie mehr Genuss und Freude erleben? Welche Fehler werden Sie riskieren? In welchen Bereichen werden Sie spontaner sein? Was wird sich beruflich und privat verändern? Wie wird Ihr körperliches Befinden sich verbessern?

Lohnt es sich nicht, dafür der Angst, zu versagen, Kontra zu geben?

Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg.

Ihre
Doris Wolf

6. Wo Sie weitere Unterstützung finden

Wo finde ich Therapeuten?

Psychologische Psychotherapeuten in Ihrer Nähe, die verhaltenstherapeutisch arbeiten, können Sie über Ihre Krankenkasse erfragen. Eine deutschlandweite Liste von Verhaltenstherapeuten finden Sie auch hier: www.palverlag.de

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe in meiner Nähe?

Ein Verzeichnis von Selbsthilfegruppen finden Sie bei:

NAKOS Selbsthilfe, Kontakt- und Informationsstelle:
http://www.nakos.de

Treffpunkte von Selbsthilfegruppen können Sie auch erfragen über:
Deutsche AngstSelbstHilfe, DASH, München,
www.angstselbsthilfe.de

Weitere psychologische Artikel und Informationen finden Sie auf folgenden Seiten

https://www.palverlag.de - Psychotipps , Tests , Video-Clips, Geschichten zum Nachdenken und zum Schmunzeln

http://www.partnerschaft-beziehung.de - alles, was die Liebe, Eifersucht oder die Suche nach einem Partner und eine Trennung betrifft

https://www.angst-panik-hilfe.de - Video Ratgeber Portal mit Schwerpunkt Angststörungen

http://www.psychotipps.com - ein Optimismus-Kurs, die Saboteure des Glücks und Erste-Hilfe-Tipps bei seelischen Problemen

Rechtliche Hinweise - Nutzungsbedingungen

Urheberrechtsschutz/Copyright
Alle Informationen dieses PDF unterliegen dem Urheberschutz. Sie verpflichten sich, diese Informationen nur für Ihren persönlichen und privaten Gebrauch zu nutzen. Es ist verboten, diese Informationen zu kopieren, zu veröffentlichen, aufzuführen, zu verkaufen oder für kommerzielle oder nichtkommerzielle Zwecke zu nutzen. Jeder Zuwiderhandlung ist eine strafbare Handlung, die gerichtlich verfolgt wird.

Haftung
Die Erkenntnisse der Psychologie und der Medizin unterliegen einem ständigen Wandel. Ich verwende große Sorgfalt darauf, Informationen in einer verständlichen Form darzustellen. In keinem Fall ersetzen diese PDF-Informationen eine persönliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten.

Eine Haftung für die Informationen wird deshalb ausgeschlossen, soweit es sich nicht um vorsätzliche oder grob fahrlässige Fehlinformationen handelt. Für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die durch den Gebrauch oder Missbrauch unserer Informationen entstehen, übernehme ich keine Verantwortung und Haftung. D.h., jede Haftung für Personen- und Sachschäden wird ausgeschlossen.

Die Nutzung dieser Informationen erfolgt auf eigene Gefahr und auf eigenes Risiko. Garantien bzgl. der Genauigkeit, Richtigkeit und Vollständigkeit dieser Informationen können nicht gegeben werden.

PAL Verlag

Teil II - Grundlagentexte

Wie Gefühle entstehen - das ABC der Gefühle

Wie entstehen unsere Gefühle?

Wenn ich Sie fragen würde, wie Ihr Ärger entsteht, dann würden Sie mir wahrscheinlich so wie die meisten Menschen antworten. „Ganz einfach, ich ärgere mich, wenn mir etwas nicht passt.“ Sie sehen den nörgelnden Partner, das ungehorsame Kind, die ungerechte Kritik des Chefs, den trödelnden Autofahrer vor Ihnen, usw. als die Auslöser für Ihren Ärger.

- Sie sind der Meinung, dass andere Ihnen Angst machen oder Sie traurig machen können.
- Sie glauben, dass bestimmte Situationen Sie aufregen oder krank machen.
- Sie sind überzeugt, dass andere Sie verletzen oder aufregen können.

Wenn nun aber andere die Auslöser für Ihre Reaktionen wären, dann hätten Sie keinen Einfluss auf Ihre Gefühle. Die anderen könnten negative Gefühle in Ihnen hervorrufen, wann immer sie wollten. Sie wären das Opfer Ihrer Lebensumstände und Ihres Umfelds.

Gott sei Dank, haben wir alle jedoch ein Wörtchen mitzureden bei unseren Gefühlen.

Schon vor 2000 Jahren lehrten die Stoiker:

„Nicht die Dinge beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinung über die Dinge.
Wenn wir also auf Schwierigkeiten stoßen, in Unruhe und Kümmernis geraten, dann wollen wir die Schuld niemals auf einen anderen schieben, sondern nur auf uns selbst, das heißt auf unsere Meinung von den Dingen.“

Anders ausgedrückt: Sie fühlen, wie Sie denken. Es ist immer Ihre ganz persönliche und subjektive Bewertung, die Sie einer Sache beimessen, die darüber entscheidet, wie Sie sich fühlen. Nur so ist es zu erklären, dass zwei Menschen ein und dieselbe Erfahrung machen und dennoch verschieden darauf reagieren.

Unsere Gefühle entstehen nach dem **ABC der Gefühle**.
Jedes Mal, wenn Sie traurig, verärgert, froh, eifersüchtig, neidisch oder ängstlich sind, haben Sie zuerst etwas wahrgenommen. Sie haben etwas gesehen, gehört, gespürt, geschmeckt, gerochen, haben sich an vergangene Ereignisse erinnert oder sich Ereignisse in der Zukunft vorgestellt.
Das bezeichnen wir als **A: die Situation.**

Dann haben Sie Ihre Wahrnehmung mehr oder weniger bewusst als relativ positiv, neutral oder negativ für Ihre Person bewertet. Das ist **B: Ihre Bewertung.**

Und aus dieser Bewertung heraus folgt
C: Ihre Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten.
Sie fühlen sich traurig, verärgert, ängstlich, froh, usw.
Ihr Herz beginnt zu rasen. Sie beginnen zu schwitzen, schneller zu atmen, erröten oder zittern, usw.
Sie flüchten aus der Situation, schreien Ihr Gegenüber an, trinken ein Bier, usw.

Es versteckt sich immer eine Logik hinter unseren Gefühlen - es sei denn, wir stehen unter Drogen oder sind krank.

Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen.
Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen.
Neutrale Gedanken führen zu neutralen Gefühlen.

Es sind also Ihre negativen Gedanken, die Sie deprimieren, ängstlich, eifersüchtig und ärgerlich machen, minderwertig und schuldig fühlen lassen.

Es sind Ihre positiven Gedanken, die Sie glücklich und froh machen, sich und andere Menschen lieben lassen, zufrieden machen.

Es sind Ihre neutralen Gedanken, die Sie ruhig und ausgeglichen machen, einen kühlen Kopf bewahren lassen.

Das ABC der Gefühle ist der Schlüssel zum Verständnis all Ihrer Gefühle und der Gefühle anderer Menschen.
Es erklärt auch, weshalb wir nach einem negativen Erlebnis, auf das wir zunächst sehr ärgerlich oder traurig reagiert haben, mit der Zeit weniger heftig reagieren können - nämlich dann, wenn wir unsere Einstellung dazu ändern.

Und wir können gut nachvollziehen, weshalb sich unterschiedliche Menschen in ein und derselben Situation ganz unterschiedlich fühlen.

Lassen Sie uns hierzu ein Beispiel anschauen.

Nehmen wir an**, A, die Situation** ist, dass Ihr Partner Ihren Geburtstag vergessen hat.

Sie könnten bei **B, der Bewertung**, ganz unterschiedlich darüber denken und würden sich je nach Ihrer Bewertung auch ganz unterschiedlich bei **C, den Gefühlen und Körperreaktionen**, fühlen.

- Sie könnten denken, dass Ihr Partner Sie nicht wirklich liebt, denn sonst würde er daran denken, und wären sehr traurig.

- Sie könnten denken, dass sie ihm nicht wichtig sind, und wären gekränkt.
- Sie könnten denken, dass für Ihren Partner Geburtstage generell nicht wichtig sind, und wären ein wenig enttäuscht.
- Sie könnten denken, dass er viel um die Ohren hat und deshalb nicht daran gedacht hat, und hätten Verständnis.
- Sie könnten denken, dass ein Geburtstag generell kein besonderer Tag ist, und wären gelassen.
- Sie könnten denken, dass Ihr Partner selbstbezogen ist und nur an das denkt, was er braucht, und wären ärgerlich.
- Sie könnten denken, dass er den Geburtstag nicht hochspielt, weil Sie Angst vor dem Altern haben, und wären froh über sein Verhalten.
- Sie könnten denken, dass er deshalb nicht an Ihren Geburtstag denkt, weil er eine Geliebte hat, und hätten Angst, ihn zu verlieren.
- Sie könnten denken, dass Sie zu viel von ihm verlangen, und wären beschämt.
- Sie könnten denken, dass Sie seinen Geburtstag dann genauso vergessen werden, und wären ärgerlich und voller Rachegedanken.

Es gibt sicher noch viele andere Möglichkeiten, diese Situation zu bewerten. Ich denke aber, dass Ihnen der Zusammenhang zwischen unserem Denken und unseren Gefühlen deutlich geworden ist.

Woher kommt es, dass wir so unterschiedlich auf Ereignisse reagieren?

Viele Menschen sind der Meinung, dass wir als jähzornige oder ängstliche Menschen geboren werden und dann auch unser ganzes Leben lang so bleiben müssen. Nun, man geht heute davon aus, dass wir uns von Geburt an z.B. darin unterscheiden, wie schnell wir aus dem Gleichgewicht geraten, wie risikobereit wir sind und wie stark wir körperlich reagieren. Doch gibt es für uns alle einen Spielraum, innerhalb dessen wir Einflussmöglichkeiten haben.

Wir lernen in unserer Kindheit, wie wir Ereignisse bewerten. Als Säugling und Kleinkind ist die Welt in unseren Augen eine Welt ohne Gefahren und Verbote. Wenn unsere Eltern es zulassen würden, dann würden wir beispielsweise mitten auf einer befahrenen Straße herumtollen, mit Kot spielen, Hundefutter essen, usw. Erst durch unsere Eltern und Erzieher lernen wir, die Welt und die Dinge in ihr als gefährlich, unanständig, gut oder schlecht anzusehen. Wir eignen uns Maßstäbe an, mit denen wir unser Verhalten und das der anderen beurteilen. Wir lernen, dass es schlimm ist, andere zu schlagen, zu beschimpfen, Fehler zu machen oder anderen etwas abzuschlagen. Wir lernen, dass es egoistisch ist, Wünsche zu äußern, dass es unmännlich ist, zu weinen, dass es wichtig ist, was die Nachbarn denken, dass wir als Mädchen keinen Ärger zeigen dürfen, dass Wutanfälle sehr wirksam sein können, usw. Unsere Eltern vermitteln uns diese Maßstäbe und Re-

geln, indem sie uns diese vorleben, aber auch indem sie uns durch Tadel, Ablehnung oder Schläge bestrafen, wenn wir uns nicht daran halten.
Die meisten Eltern reagieren, wenn wir ihre Regeln brechen, dann so: „Du bist ein schlechter Junge. Ich mag dich nicht, wenn du so etwas tust. Schäme dich." Manche Eltern erziehen auch durch positive Äußerungen wie: „Die Mama hat dich lieb, wenn du ... tust." Häufige Erfahrungen dieser Art prägen unser Denken. Wir gelangen z.B. zu der Überzeugung: „Wenn ich etwas tue, das in den Augen der anderen schlecht ist, dann bin ich ein schlechter Mensch und muss mich dafür schämen und verurteilen." oder „Ich muss tun, was den anderen gefällt. Nur dann mögen sie mich."

Wir alle haben uns im Laufe unseres Lebens eine Unmenge solcher Einstellungen und Bewertungen angeeignet. Als Kind konnten wir sie nicht auf ihre Richtigkeit hin überprüfen. Wir haben sie unkritisch und gutgläubig übernommen. Wir dachten, es habe schon seine Richtigkeit, wenn unsere Eltern uns beispielsweise als undankbar, schlecht oder dumm bezeichneten. Wir dachten, man könne uns nur mögen, wenn wir uns nach den Vorstellungen der Eltern verhalten. Wir dachten, es sei unverzichtbar, von den anderen gemocht zu werden. Als erwachsene Menschen haben wir jedoch die Fähigkeit, die Normen und Maßstäbe, die uns unsere Eltern in den besten Absichten mit auf den Weg gegeben haben, kritisch zu überdenken. Stellen wir fest, dass einige dieser Verhaltensregeln uns daran hindern, das Leben zu führen, das wir führen möchten, dann können wir uns ihrer entledigen. Wir können unsere Einstellungen zu uns, den Mitmenschen und den Dingen korrigieren, wenn sie uns eher behindern als helfen, und wir können dadurch die Art und Weise ändern, wie wir uns fühlen und verhalten.

Was verstehen wir unter automatischen Gedanken?

Manchmal werden Sie wahrscheinlich von einem Moment zum anderen ärgerlich, ängstlich oder traurig, Sie haben den Eindruck, die Gefühle kommen einfach so über Sie, ohne dass Sie etwas gedacht hätten. Dann können automatische Gedanken im Spiel sein.

Automatische Gedanken sind Gedanken, die Sie sich angewöhnt haben und jetzt ohne Ihr bewusstes Zutun ablaufen.

Wenn Sie Autofahrer sind, dann denken Sie einmal an Ihre ersten Fahrstunden zurück. Damals haben Sie sich in Gedanken ganz bewusst Anweisungen zum Autofahren gegeben. Sie sagten sich beispielsweise: „Jetzt muss ich kuppeln, jetzt den Gang einlegen, jetzt blinken, nach hinten schauen" usw. Mit einiger Fahrpraxis waren Sie in der Lage, sich in Gedanken mit anderen Dingen zu beschäftigen. Sie konnten an die Arbeit, an zuhause oder an den nächsten Urlaub denken und brauchten mit Ihren Gedanken nicht mehr bewusst beim Autofahren zu sein.

Heißt das nun, dass Sie sich keine Anweisungen mehr geben? Nein. Das heißt nur, dass diese Anweisungen ganz automatisch, man könnte sagen, unbewusst ablaufen. Solche automatischen Gedanken haben einen großen Vorteil. Sie helfen Ihnen, blitzschnell zu reagieren. Denken Sie nur einmal

daran, was passieren würde, wenn Sie als Autofahrer bei jedem Fußgänger, der plötzlich vor Ihrem Auto die Straße überqueren will, erst lange überlegen müssten, ob das eine gefährliche Situation ist. Die Zahl der Verkehrstoten würde sprunghaft ansteigen.

Automatische Gedanken helfen Ihnen, in einer Situation schnell und sicher zu reagieren. Sie sind auch im Spiel, wenn Sie von einem Moment zum anderen Angst bekommen, deprimiert sind oder vor Wut an die Decke gehen. Gedanken werden zu automatischen Gedanken, wenn man sie immer und immer wieder in Gedanken wiederholt.

Wir können unsere automatischen Gedanken jedoch auch wieder aus der Versenkung hervorholen. Beispielsweise können wir uns fragen: „Worüber bin ich so deprimiert? Welche ärgerlichen Gedanken mache ich mir?“
Manchmal hilft es auch, sich ganz bewusst in die jeweilige Situation zu begeben und auf die Gedanken zu achten. Und manchmal hilft auch die Strategie, dass wir uns fragen, was wir gedacht haben könnten, um uns so zu fühlen, wie wir uns im Augenblick fühlen.

Es gibt auch eine generelle Richtschnur, an der wir uns orientieren können: Für jedes Gefühl gibt es ganz charakteristische Gedankengänge:

Angst entsteht, wenn wir denken, dass eine Situation oder ein Mensch für uns gefährlich ist oder werden könnte.
Wir denken: ***Etwas ist bedrohlich für uns.***
Es wäre schrecklich, wenn ... passieren würde. Ich könnte das nicht bewältigen.

Ärger kommt auf, wenn wir denken, dass etwas nicht nach unseren Vorstellungen verläuft, aber nach unseren Vorstellungen verlaufen sollte.
Wir denken: ***Der andere ist unfair.***
Die Situation ist ungerecht. Das darf nicht so sein.

Verzweiflung und Traurigkeit entstehen, wenn wir denken, dass es keinen Ausweg gibt und alles keinen Sinn hat oder dass wir hilflos sind.
Wir denken: ***Es ist furchtbar, ich kann es nicht ertragen.***
Ich kann nichts ändern. Es ist aussichtslos.

Freude und Glücksgefühle entstehen, wenn es in unserem Sinne verläuft.
Wir denken: ***Es ist wunderbar, großartig, schön.***
Ich habe meine Ziele erreicht.
Der andere liebt mich.

Was bedeutet das ABC der Gefühle für unseren Alltag?

Unser Denken bestimmt unser Fühlen. Diese Erkenntnis bedeutet, dass wir für unsere Gefühle verantwortlich sind und sie bestimmen können.
Zum einen bedeutet dies eine große Befreiung, denn gleichgültig, wie andere uns behandeln, können wir doch im Gleichgewicht bleiben. Auf der anderen Seite können wir aber auch die Schuld für unsere Unzufriedenheit nicht mehr auf die anderen schieben.

Das ABC der Gefühle bedeutet nicht, dass wir alles erdulden und nur unsere Bewertungen verändern sollen. Wo es möglich und sinnvoll für uns ist, können wir uns auch dafür entscheiden, die Situation zu verändern, und so unser Problem lösen.

Manchmal haben wir jedoch keinen Einfluss auf die Situation, dann ist das ABC der Gefühle für uns ein großer Hoffnungsschimmer: Wir können dann immer noch unsere Bewertung verändern, damit unsere Gefühle beeinflussen und uns dadurch zu einem neuen Gleichgewicht verhelfen. Das ist z.B. bei einer Trennung, einem Trauerfall oder einer Entlassung wichtig.

Unsere Einstellungen sind ein mächtiges Instrument, das ebenso wirksam wie eine Beruhigungstablette oder eine Droge sein kann. Wir sind nicht Opfer unserer Gefühle, sondern die Verursacher. Wir können zwar nicht alles beeinflussen, was uns widerfährt, aber immer unsere Art und Weise, wie wir damit umgehen.

Wie Sie das ABC der Gefühle in Ihrem Alltag einsetzen können

Rufen Sie sich immer wieder in Erinnerung, dass Ihre Gefühle durch Ihre Bewertungen entstehen.
Was auch immer passiert, Sie haben Einflussmöglichkeiten auf Ihre Gefühle und körperlichen Reaktionen.
Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie andere oder die Umstände dafür verantwortlich machen, wie Sie sich fühlen, dann korrigieren Sie sich sofort und sagen: „Ich mache mich ängstlich, ärgerlich, traurig, usw. Es sind meine Gedanken, mit denen ich mir das Leben schwer mache."
Sie werden sich viele Male korrigieren müssen, bis Sie Ihre Einstellung in diesem Punkt geändert haben. Die Angewohnheit, andere für Ihre Gefühle verantwortlich zu machen, ist so alt und fest eingefahren, dass Sie energisch dagegen angehen müssen.

Nutzen Sie also jede Gelegenheit, um Ihren Bekannten und Freunden das ABC der Gefühle zu erklären.
Das ist einer der besten Wege, um festzustellen, ob man etwas verstanden hat. Sie werden dabei die Entdeckung machen, dass

Sie dadurch mehr lernen als Ihre Bekannten, denen Sie Ihr Wissen vermitteln wollen.

Üben Sie sich darin, Situationen mit dem ABC der Gefühle zu analysieren.
Erstellen Sie zu den Situationen, in denen Sie sich schlechter fühlten, als Sie es wollten, ein ABC. Am besten Sie legen sich ein Heft zu, in dem Sie alle ABCs aufschreiben.

Notieren Sie sich in kurzen Worten unter **A**, was vorgefallen ist.

- **Was haben Sie gesehen, gehört, wahrgenommen?**
- **Wer war anwesend?**
- **Was ist passiert?**

Erinnern Sie sich daran, dass Sie unter A nur das aufführen, was eine Kamera aufnehmen könnte.
Eine Ausnahme ist: Hier notieren Sie auch, wenn Sie sich ein Ereignis nur in der Phantasie ausgemalt haben.

Unter **B** schreiben Sie die Gedanken, die Ihnen in dieser Situation durch den Kopf gingen:

- **Wie haben Sie dieses Ereignis bewertet? Positiv, negativ, neutral?**
- **Was bedeutet es für Sie?**
- **Welche Schlussfolgerung haben Sie aus dem Ereignis gezogen?**

In die Rubrik **C** gehören Ihre Gefühle, körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten.

- **Welche Gefühle haben Sie verspürt?**
- **Was haben Sie im Körper verspürt?**
- **Was haben Sie in der Situation getan?**

Hier das **ABC der Gefühle** nochmals im Überblick:

A **Situation:**

B **Meine Gedanken:**

C **Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhalten:**

Wenn Sie alles Wesentliche ins ABC der Gefühle eingetragen haben, **überprüfen Sie Ihre Gedanken mit den 2 Fragen für gesundes Denken**:

1. **Entspricht mein Gedanke den Tatsachen?**
2. **Hilft mir mein Gedanke, mich so zu fühlen und verhalten, wie ich es möchte?**

Wenn Sie zu dem Schluss kommen, dass Ihre Gedanken nicht den Tatsachen entsprechen und Ihnen nicht helfen, suchen Sie nach alternativen hilfreichen Gedanken, indem Sie sich die Frage stellen:

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Ausführliche Informationen zu den beiden Fragen für gesundes Denken finden Sie im Grundlagentext <**Die 2 Fragen für gesundes Denken**>.

Nach der Überprüfung und Korrektur Ihrer Gedanken **trainieren Sie Ihre neuen hilfreichen Gedanken in der Vorstellung und im Alltag.**
Am besten Sie schauen sich hierzu gleich die beiden Grundlagentexte <**Mentales Training - wie Sie es einsetzen**> und <**Konfrontationstherapie**> an.

Bereiten Sie sich auch noch darauf vor, **was bei einer Veränderung in Ihren Gefühlen und Gedanken passiert**. Lesen Sie hierzu den Grundlagentext <**Gewohnheiten verändern - umlernen**>.

Die 2 Fragen für gesundes Denken

Wie unser Gehirn funktioniert

Unser Gehirn ist ein großartiges, hochwirksames Instrument. Es ermöglicht uns, Erfahrungen zu speichern, sodass wir zukünftig dieselben Fehler nicht mehr machen. Durch seine Hilfe können wir uns an neue Situationen anpassen und spontan reagieren. Ferner erlaubt es uns, uns Visionen für die Zukunft zu machen und Neues zu entwickeln. Gleichzeitig ist unser Gehirn zuständig für unsere Motivation, die Gefühlsreaktionen, Belohnung und Bestrafung und unser sexuelles Verlangen.

Vergleichbar ist unser Gehirn mit einem Computer, unsere Gedanken repräsentieren dabei die Software. Wenn Sie einen Computer besitzen, dann kennen Sie wahrscheinlich auch die leidvolle Erfahrung, dass es Software-Probleme geben kann. Wenn die Software fehlerhaft ist, dann stimmt das gesamte Ergebnis nicht.
Und das Gleiche passiert, wenn wir fehlerhafte unangemessene Gedanken haben. Sie führen zu Gefühlen, die in einer bestimmten Situation übertrieben oder unangemessen sind. So sehen Menschen mit einer Angststörung z.B. Gefahren, wo gar keine Gefahr besteht. Wer jähzornig ist, sieht sich schnell von anderen bedroht, obwohl diese nur etwas Banales erzählt haben. Sind wir verzweifelt, dann reden wir uns ein, dass es keinen Ausweg für uns gäbe und wir die Situation nicht ertragen könnten. Wenn wir eifersüchtig sind, dann malen wir uns meist fälschlicherweise aus, unser Partner betrüge uns oder liebe eine andere Person mehr als uns.

Unser Gehirn kann ähnlich wie der Computer nicht unterscheiden, ob unsere Software, sprich unsere Gedanken, der Situation angemessen und hilfreich sind oder nicht. Es verarbeitet unsere Gedanken und Bewertungen blind und liefert uns das Ergebnis in Form von Gefühlen und körperlichen Reaktionen. Deshalb ist es für uns sehr wichtig, möglichst hilfreiche und „gesunde“ Gedanken zu haben.

Wenn Sie generell mehr über die Entstehung von unseren Gefühlen wissen möchten, dann lesen Sie den Grundlagentext <**Wie Gefühle entstehen**>.

Wie Sie fehlerhaftes Denken von gesundem Denken unterscheiden können

Fehlerhaftes Denken und gesundes Denken lassen sich leicht erkennen. Gesundes Denken erfüllt zwei Regeln:

Gesundes Denken entspricht den Tatsachen.

Gesundes Denken hilft Ihnen, sich so zu fühlen und zu verhalten, wie Sie es möchten.

Umgekehrt sehen die Kennzeichen fehlerhaften unangemessenen Verhaltens so aus:

> Fehlerhaftes Denken beruht nicht auf Tatsachen, sondern auf einer persönlichen Meinung.
>
> Fehlerhaftes Denken verursacht negative übertriebene Gefühle und hindert Sie daran, sich so zu fühlen und zu verhalten, wie Sie es möchten.

Sie können selbst herausfinden, um welche Art Gedanken es sich handelt, indem Sie die 2 Fragen für gesundes Denken auf Ihre Gedanken anwenden.

> **1. Entspricht mein Gedanke den Tatsachen?**
>
> **2. Hilft mir mein Gedanke, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?**

Wenn Sie die beiden Fragen verneinen können, also herausgefunden haben, dass Ihr Denken der Situation nicht angemessen ist und Sie Ihr Ziel damit nicht erreichen können, stellen Sie sich die Frage:

> **Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und verhalten, wie ich es möchte?**

Mit Hilfe dieser Frage finden Sie dann hilfreiche und der Situation angemessene Gedanken.
Manchmal tun wir uns dabei jedoch etwas schwer, weil wir von unseren negativen Gedanken überzeugt sind und sie bereits sehr lange denken. Wir können uns dann z.B. andere Menschen, die dieses Problem nicht haben, als Vorbild nehmen und fragen, wie diese die Situation bewerten.

Gibt es einen Unterschied zwischen gesundem Denken und positivem Denken?

Gesundes Denken bedeutet nicht gleichzeitig auch positives Denken.
Wir können und müssen nicht jede Situation positiv sehen. Es gibt Ereignisse, bei denen es durchaus angemessen ist, besorgt, traurig, beunruhigt oder enttäuscht zu sein - z.B. wenn unser Partner gestorben ist oder wir eine ernste Krankheitsdiagnose bekommen haben.

> Alles nur positiv zu bewerten, ist nicht hilfreich, denn erstens wird uns dies kaum gelingen. Und zweitens hilft uns eine positive Bewertung auch nicht dabei, Situationen zu verändern, die wir zu unseren Gunsten verändern könnten. Sich einzureden, dass man heute seinen Traummann findet oder den Traumjob bekommt, kann zu einer großen Enttäuschung führen.

Es ist aber auch nicht hilfreich, alles negativ zu sehen, denn dann sind Angst, Trauer und Wut unsere Begleiter. Sich einzureden, dass man nie mehr einen Partner oder eine Anstellung bekommen wird, würde uns wenig helfen. Eine hilfreiche Einstellung könnte z.B. sein: „Ich tue alles, um einen Partner oder eine Anstellung zu finden. Ich habe genügend anzubieten."

„Sind Gedanken so einflussreich oder ist das nicht alles nur eine Wortspielerei?"

Der Inhalt unserer Gedanken, Bewertungen und Schlussfolgerungen ist von großer Bedeutung. Wie wir über ein Ereignis denken, bestimmt über unsere Gefühle, körperlichen Reaktionen und unser Verhalten. Im Grunde genommen wissen wir dies ganz genau. Sie haben sich wahrscheinlich schon mehr als einmal den Kopf darüber zerbrochen, in welchen Worten Sie eine Kritik an anderen oder eine Absage formulieren sollten.

> Den Eindruck einer Wortspielerei bekommen wir dann, wenn wir uns neue Einstellungen aneignen. Haben wir unsere negativen Gedanken durch hilfreiche Gedanken ersetzt, dann glauben wir uns diese Worte noch nicht. Sie haben noch keine Verbindung zu unseren Gefühlen. Dies hängt damit zusammen, dass wir erst umlernen müssen. Wir sind unsere alten Gedanken und Gefühlsreaktionen gewohnt und benötigen Zeit, bis wir uns die neuen Gedanken glauben, d.h. entsprechend der neuen Gedanken fühlen. Im Grundlagentext <**Gewohnheiten verändern - Umlernen**> erfahren Sie Näheres zum Umlernprozess.

„Ist es nicht besser, die Umstände zu ändern, wenn es einem schlecht geht?"

> Wenn es möglich ist, etwas an Ihrer Person, Ihren Lebensbedingungen oder anderen Menschen zu verändern, so dass es Ihnen besser geht, dann können und sollen Sie das tun. Wenn Sie sich darüber ärgern, dass so viele Menschen verhungern, gefoltert oder ungerecht behandelt werden, dann sollen Sie sich selbstverständlich für eine Änderung engagieren.
> **Es geht nicht darum, dass Sie sich mit allem abfinden.**

Es gibt jedoch eine Menge Situationen, an denen können Sie entweder nichts, nur sehr wenig oder erst im Laufe der Zeit etwas ändern. Wenn Ihnen ein Autofahrer die Vorfahrt nimmt, können Sie das nicht ändern. Wenn Ihre Firma Sie aufgrund einer schlechten Ertragslage entlässt, können Sie nichts dagegen tun. Wenn Sie von Ihrem Chef kritisiert werden, können Sie seine Kritik nicht ungeschehen machen. Wenn Ihr Partner sich von Ihnen trennt, können Sie daran wahrscheinlich nichts ändern. Wenn Sie eine chronische Erkrankung bekommen, dann haben Sie wenige Einflussmöglichkeiten. Wenn ein guter Freund stirbt, haben Sie keine Möglichkeit, ihn zurückzuholen.

In all diesen und vielen anderen Situationen bleiben Ihnen nur zwei Möglichkeiten: Sie müssen damit fertig werden oder Sie werden daran zerbrechen. Die Situation als solche können Sie nicht ungeschehen machen.

In all diesen Fällen haben Sie die innerliche Entscheidung:

> **„Will ich mich darüber ärgern, mich deprimiert machen, in Angst versetzen, mit dem Schicksal hadern oder will ich damit so umgehen (lernen), dass ich daran auf Dauer keinen seelischen Schaden nehme?"**

Und dann, wenn wir nichts an der Situation ändern können, ist es eine großartige Einrichtung, dass wir durch unser Denken unsere Gefühle verändern können und nicht für alle Zeiten trauern, uns ängstigen oder ärgern müssen.

„Rede ich mir dann nicht nur etwas ein, wenn ich mir hilfreiche Gedanken vorsage?"

Wir reden uns quasi ununterbrochen etwas ein. Wann immer wir denken, suggerieren wir uns etwas. Manchmal bleibt uns in einer bestimmten Situation gar nichts anderes übrig, als einer Vermutung nachzugehen. Da unser Gehirn nicht automatisch prüft, ob unsere Gedanken der Situation entsprechen, passiert es, dass wir uns Falsches einreden. Doch gleichgültig, ob es falsch oder richtig ist, irgendwann werden wir das, wenn wir es nur genügend lange denken, auch glauben. Wir haben dann das Gefühl, als ob es richtig sei. So reden sich viele Menschen z.B. ein, dass sie hässlich oder dumm sind. Andere machen sich Angst vor Spinnen oder Brücken.

Wollen wir nun diese negativen schädlichen Gedanken korrigieren, werden wir eine Zeitlang mit dem Gefühl umherlaufen müssen, dass wir uns etwas einreden oder uns belügen. Doch es gibt eine Garantie:

> Nach genügend langer Übung werden wir auf alle Fälle wiederum das Gefühl bekommen, dass unsere neuen hilfreichen Gedanken richtig sind.

Wir durchlaufen einen Umlernprozess, der damit endet, dass wir uns eine neue Denk-, Gefühls- und Verhaltensgewohnheit angeeignet haben. Nähere Informationen zum Umlernen finden Sie im Grundlagentext <**Gewohnheiten verändern - umlernen**>.

Wie Sie die erste Regel für gesundes Denken anwenden

Schauen wir uns nun die erste Regel für gesundes Denken <**Gesundes Denken beruht auf Tatsachen**> einmal etwas genauer an. Zur Erinnerung die 1. Regel lautet:

Gesundes Denken entspricht den Tatsachen.

Die Bedeutung, die Sie einer Sache beimessen, bestimmt, wie Sie sich fühlen. Es sind immer Ihre ganz persönlichen Ansichten über die Wirklichkeit, mit denen Sie sich in Schwierigkeiten bringen. Würden Sie die Dinge immer so sehen, wie sie sind, dann hätten Sie keine Probleme.

Schauen Sie einmal aus dem Fenster. Was für ein Wetter herrscht gerade? Regnet es, scheint die Sonne, ist es bewölkt? Wenn es regnet, denken Sie dann, dass heute ein schlechtes und mieses Wetter ist? Wenn die Sonne scheint, denken Sie dann, dass wir schönes Wetter haben?
Wenn Sie im Zusammenhang mit dem Wetter Worte wie „schön" und „schlecht" verwenden, dann drücken Sie damit Ihre ganz persönliche Meinung oder Ansicht über das Wetter aus. Gleichgültig, ob die Sonne scheint oder ob es regnet, das Wetter ist weder schön, noch schlecht, noch ist es deprimierend, wie viele Menschen denken. Das Wetter ist einfach da.
Wenn Sie einer Katze zusehen, wie sie erst einige Zeit mit der Maus spielt, um sie dann schließlich zu töten, und Sie sagen: „Die Katze treibt ein grausames Spiel.", dann ist das keine Tatsache. Sie bewerten (empfinden) das Verhalten der Katze als grausam. Sie drücken damit lediglich Ihre Meinung über eine Tatsache aus. Die Katze tut nur etwas, was alle Katzen tun. Sie folgt einem Instinkt. Das Verhalten der Katze ist weder gut, noch schlecht.
Wenn Sie sagen: „Das ist ein langweiliger Sonntag.", dann drücken Sie damit Ihre Meinung über diesen Tag aus. Der Tag als solcher ist weder langweilig, noch aufregend.
Wenn Sie von jemandem behaupten, er lege ein schlechtes Benehmen an den Tag, dann ist das Ihre Meinung. Sie haben eine bestimmte Vorstellung, wie gutes und schlechtes Benehmen aussieht, und beurteilen danach das Verhalten der anderen. Ihre Vorstellung, was ein gutes und schlechtes Benehmen ist, ist jedoch Ihre ganz persönliche Ansicht, die Sie vielleicht von Ihren Eltern übernommen haben. Es mag sein, dass viele Menschen Ihre Meinung teilen, aber das ändert nichts daran, dass ein Benehmen im Grunde genommen weder gut, noch schlecht ist.

Immer dann, wenn Sie Gefühle verspüren, die Sie lähmen und daran hindern, so zu leben, wie Sie möchten, stimmen Ihre Ansichten nicht mit der Wirklichkeit überein. Sie sehen sich und die Dinge wie durch eine Brille, die die Wirklichkeit verzerrt.

Schauen wir uns hierzu das Beispiel von Elvira an:

Elvira kam wegen depressiver Verstimmungen in Therapie. Auf die Frage, worüber sie deprimiert sei, antwortete sie: „Ich tauge nichts. Ich bin abstoßend und hässlich. Alles in meinem Leben habe ich falsch gemacht. Ich bin eine Versagerin."

Im folgenden Therapieausschnitt sehen Sie ganz deutlich, dass die Gedanken von Elvira nicht mit den Tatsachen übereinstimmen.

T: Therapeut; K: Klientin

T: Denkt Ihr Arbeitgeber auch, dass Sie nichts taugen?
K: Nein, mein Chef ist sogar recht zufrieden mit mir. Erst neulich hat er mich gelobt.
T: Und was denken Ihr Mann und die Kinder von Ihnen? Denken die auch, dass Sie nichts taugen und ein Versager sind?
K: Ich glaube nicht.
T: Glauben Sie es nur oder wissen Sie es?
K: Meine Kinder hängen sehr an mir. Ich verstehe mich eigentlich ganz gut mit ihnen.
T: Meinen Sie also, Ihr Mann und Ihre Kinder halten Sie auch für einen Versager?
K: Nein, sicher nicht.
T: Wie kommen Sie dann darauf, dass Sie nichts taugen und ein Versager sind? Ihr Chef ist mit Ihnen zufrieden, Ihre Familie hängt an Ihnen.
K: Ich bin einfach nicht so tüchtig wie andere. Ich vergleiche mich mit anderen Frauen und komme dabei schlecht weg.
T: In welchen Punkten genau schneiden Sie schlecht ab?
K: Ich kann meine Meinung nicht vertreten und kann mich nicht durchsetzen. Ich vergesse alles und kann mich nicht konzentrieren.
T: Es gibt Hunderttausende, die sich ebenfalls nicht durchsetzen können, Hemmungen haben, unsicher sind, ihre Meinung nicht vertreten können, usw. Halten Sie die auch für Versager und denken, dass sie nichts taugen?
K: Nein.
T: Ebenso wenig trifft das auf Sie zu. Sie reden sich etwas ein, das nicht stimmt. Wenn Sie von sich behaupten, dass Sie ein Versager sind und nichts taugen, dann entspricht das einfach nicht den Tatsachen. Dasselbe trifft auch auf Ihre Worte zu: „Alles in meinem Leben habe ich falsch gemacht." Wenn Sie tatsächlich alles in Ihrem Leben falsch gemacht hätten, dann hätten Sie heute wohl kaum eine Familie und einen Beruf als Sekretärin. Sie sehen, auch hier übertreiben Sie gewaltig. Wie kommen Sie darauf, dass Sie abstoßend und hässlich sind?
K: Ich bin so dick, bin nur 1,54 m und wiege dabei 65 kg.
T: Waren Sie schon immer so?
K: Ja, zumindest in den letzten 15 Jahren.
T: Was denkt Ihr Mann darüber? Findet er Sie auch zu dick und hässlich?
K: Nein, der sagt immer, dass er es ganz gern hat, wenn an einer Frau etwas dran ist. Er wird richtig wütend, wenn ich ab und zu meine Diät mache.
T: Sie sehen also: Wieder stehen Sie mit Ihrer Meinung, dass Sie hässlich sind, alleine da. Sie übertreiben auch hier gewaltig, wenn Sie so von sich denken. Nur weil Sie, medizinisch gesehen, nicht Ihr Idealgewicht haben, sind Sie deshalb noch lange nicht hässlich.

Wenn Sie Gefühle des Unglücklichseins, der Angst, der Verzweiflung und des Ärgers vermeiden oder überwinden wollen, dann müssen Sie Ihr Denken an den Tatsachen orientieren.

Stellen Sie sich immer dann, wenn Sie sich schlechter fühlen, als Sie möchten, die Fragen:

1. **Entspricht mein Gedanke den Tatsachen?**
   Stimmt das wirklich oder ist das nur meine Meinung?
   Gibt es Beweise, dass es eine Tatsache ist?

Elvira würde sich also fragen: *„Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich alles in meinem Leben falsch gemacht habe? Stimmt es, dass ich hässlich und abstoßend bin?"*

Geben Sie sich auf die Frage „Entspricht mein Gedanke den Tatsachen?" eine ehrliche Antwort.
Können Sie die Frage mit „nein" beantworten, zeigt Ihnen das, dass Sie übertrieben haben. Sie haben die Sache dramatisiert und schlimmer gemacht, als sie in Wirklichkeit ist. Und da Ihre Gedanken Ihre Gefühle bestimmen, haben Sie also auch negative oder schlimmere Gefühle, als sie der Situation angemessen sind.

Welches ist der Unterschied zwischen Meinung und Tatsache?

Vielleicht fällt es Ihnen wie vielen meiner Klienten am Anfang schwer, zwischen Meinung und Tatsache zu unterscheiden. Das macht nichts, dies ist eine Übungssache.

Die Unterscheidung zwischen Meinung und Tatsache ist jedoch enorm wichtig. Es gibt nicht eine einzige Meinung zu einer Sache sondern viele Meinungen. Jeder Einzelne entscheidet, welcher er zustimmt und welche er ablehnt. Meinungen oder Bewertungen können Sie jederzeit ändern, Tatsachen nicht.

Die Frage: „Was würde eine Kamera aufzeichnen?", kann Ihnen dabei helfen, die Tatsachen zu erkennen. Zugegeben auch die Kamera ist nicht immer objektiv, lenkt den Blick auf bestimmte Tatsachen, blendet andere aus, aber sie macht zumindest immer eine Momentaufnahme. Schlussfolgerungen wie „Ich bin ein Versager.", „Ich bin hässlich." oder „Niemand mag mich." kann die Kamera nicht aufzeichnen.

Menschen, die noch wenig Übung im kritischen Hinterfragen ihrer Gedanken haben, beantworten eine Frage wie: „Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich immer alles falsch mache?", häufig mit „ja". Damit wollen sie ausdrücken, dass sie der Überzeugung sind und es so empfinden.
Bei der Frage: „Entspricht der Gedanke den Tatsachen?" geht es jedoch gerade darum, zu überprüfen, ob die eigene Überzeugung mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Es geht nicht darum, dass Sie sich so fühlen. **Ihre Gefühle sagen nichts über die Wirklichkeit, sondern nur über Ihre Gedanken aus.**

Als Faustregel können Sie sich merken: Enthält ein Gedanke Worte wie: „immer, nie, alles, zu ...", dann entspricht er in der Regel nicht den Tatsachen. Auch Adjektive wie z.B. „dumm, hässlich, schön, minderwertig, herzlos oder egoistisch" sind Bewertungen und keine Tatsachen. Um die Adjektive richtig einzuordnen, müssen wir immer zuerst klären, was wir oder die anderen darunter verstehen und worauf sie sich beziehen.

Wie Sie die zweite Regel für gesundes Denken anwenden

Kommen wir nun zur zweiten Regel für gesundes Denken. Sie lautet:

2. Gesundes Denken hilft Ihnen, sich so zu fühlen und zu verhalten, wie Sie es möchten.

Der häufigste Grund, warum Menschen in eine Therapie gehen oder ihr Leben verändern wollen, ist der, dass sie sich nicht so fühlen, wie sie sich fühlen möchten.

Negative Gefühle sind wie körperliche Schmerzen ein Warnzeichen. Während körperliche Schmerzen Ihnen zeigen, dass in Ihrem Körper etwas nicht richtig funktioniert, sind negative Gefühle ein Hinweis darauf, dass Sie etwas negativ bewerten.

Wenn Sie sich für einen Versager halten oder sich als minderwertig ansehen, dann ist es vollkommen normal, dass Sie deprimiert sind. Wären Sie bei solch negativen Gedanken guter Dinge, dann wäre das ein sicherer Hinweis darauf, dass etwas mit Ihrem Gehirn nicht in Ordnung ist. Solange Sie sich bei solchen und anderen negativen Gedanken auch schlecht fühlen, sind Sie völlig gesund und normal.

Negative Gedanken verhindern aber auch, dass Sie sich so verhalten können, wie Sie es möchten. Sie führen dazu, dass Sie vielleicht „Ja" sagen, obwohl Sie eigentlich „Nein" sagen möchten, oder dass Sie Ihre Meinung nicht sagen oder Ihre Wünsche nicht äußern, weil Sie befürchten, deshalb abgelehnt oder ausgelacht zu werden.

Eine andere Auswirkung kann sein, dass Sie nicht das tun, wozu Sie Lust haben, weil Sie befürchten, von anderen kritisiert zu werden, und dass Sie sich nicht durchsetzen können. Negative Gedanken erschweren es Ihnen auch, Neues zu wagen oder friedlich mit Ihren Mitmenschen zu leben.

Wenn Sie sich besser fühlen wollen und mehr von dem tun möchten, was Sie für richtig und gut halten, dann müssen Sie Ihr Denken verändern.

Stellen Sie sich die Frage:

„Hilft mir der Gedanke, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?"

Ist die Antwort „Nein", dann verbannen Sie diesen Gedanken aus Ihrem Kopf.

Es genügt jedoch nicht, einfach den negativen übertriebenen Gedanken aus dem Kopf zu verbannen, Sie benötigen auch noch einen alternativen Gedanken. Nach einem positiven hilfreichen Gedanken suchen Sie mit der Frage:

> **Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?**

Bevor Sie die Frage beantworten können, müssen Sie sich klar darüber werden, **welches Ziel** Sie erreichen möchten. Hierbei sollten Sie vor Augen haben, was Sie ganz persönlich erreichen möchten, aber auch **welche Konsequenzen** dies möglicherweise bei Ihrem Umfeld haben könnte. Ziele, die anderen schaden oder unerwünschte Konflikte mit ihnen auslösen, sollten Sie sich nicht auswählen.

Haben Sie eine passende Antwort auf diese Frage gefunden, ersetzen Sie den negativen Gedanken durch diesen eher positiven oder realistischen Gedanken - wann immer Sie daran denken.
Dieser neue hilfreiche Gedanke ist auch die Basis für Vorstellungsübungen. Näheres hierzu finden Sie in dem Grundlagentext <**Mentales Training - wie Sie es einsetzen**>.

Mentales Training - wie Sie es einsetzen

Was verstehen wir unter mentalem Training?

Mentales Training ist eine geistige Form des Trainings. Man spricht auch von Imagination, Visualisierung, Selbsthypnose oder Vorstellungsübungen. Im Geiste malen wir uns aus, wie wir in einer bestimmten Situation denken, fühlen und handeln wollen. Sportler wie z.B. Skifahrer oder Golfer setzen das mentale Training ein, um ihre Leistungen zu verbessern und sich auf den Wettkampf vorzubereiten. Krebspatienten arbeiten mit der Vorstellungskraft, um ihre Abwehrkraft zu stärken. Kriseneinsatzkräfte wie Rettungssanitäter oder Feuerwehrmänner üben ihren Einsatz in der Vorstellung, um schneller und besser einsatzbereit zu sein. Auch Musiker und Ärzte üben komplizierte Bewegungsabläufe in Gedanken. Daneben wird das mentale Training in der Psychotherapie eingesetzt - beispielsweise bei der Behandlung von Ängsten, traumatischen Erlebnissen, Depressionen oder Süchten.

Vorstellungsübungen sind im Grunde genommen nichts Neues für uns. Wir praktizieren diese Form der Übung schon, seit wir denken können. Immer dann, wenn wir uns ein unerfreuliches und unangenehmes Ereignis ins Gedächtnis rufen und uns dabei traurig, ängstlich oder ärgerlich machen, üben wir im Geiste und halten dadurch die Erinnerung und die damit verbundenen Gefühle wach. Bei Sorgen sind die Phantasien in die Zukunft gerichtet. Wir malen uns das Schlimmste aus, was wäre, wenn ...? Natürlich gibt es auch positive Vorstellungsübungen, wenn wir uns z.B. unseren nächsten Urlaub ausmalen oder an das erste Rendez-vous mit unserem Partner erinnern.

Welche Formen des mentalen Trainings gibt es?

Es gibt unterschiedliche Arten von Vorstellungsübungen.

Bei der ersten Form sind Sie **Beobachter**. Sie sehen von außen, wie Sie sich in einer bestimmten Situation verhalten. Sie sind quasi der Zuschauer, der im Kino sitzt und sich in einem Film sieht. Man spricht dann auch von dem Zustand der Dissoziation.

Bei der zweiten Form sind Sie **Teilnehmer**. Sie gehen direkt in die Situation, handeln und spüren ihre mit der Situation verknüpften Gefühle. Man spricht dann vom Zustand der Assoziation.

Leicht nachvollziehen lässt sich der Unterschied an dem Beispiel einer Achterbahn. Es macht für Sie ganz sicher einen Unterschied, ob Sie Beobachter oder Teilnehmer sind.
Stellen Sie sich als erstes vor, dass Sie vor der Achterbahn stehen, hinaufschauen und sich dort oben in einem Wagen fahren sehen. Das wäre die Vorstellung in Beobachterposition.

Und nun stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Wagen und der Wagen ist gerade auf dem Weg nach unten, Sie schauen in die Tiefe, sehen Menschen und Autos in weiter Ferne in Miniaturausgabe. Sie spüren, wie Sie an die Schutzbügel des Wagens gepresst werden. Wie würden Sie sich im Unterschied zur ersten Vorstellung fühlen? Wahrscheinlich eher ängstlich, oder, wenn Sie Achterbahnfahrten gerne haben, begeistert. Dies wäre die Vorstellung in Teilnehmerposition.

Die Unterscheidung zwischen den beiden Formen ist wichtig, weil die beiden Vorstellungen unterschiedlich starke Gefühle hervorrufen. Die Vorstellung als Beobachter wählt man dann, wenn man sehr intensive negative Gefühle verspürt, wie z.B. nach einer Vergewaltigung oder einem Überfall. Dann ist die Beobachterposition eine Art Schutz, um schmerzliche starke Gefühle nicht so stark wachzurufen.
Will man den Umgang mit heftigen Gefühlen und Körperreaktionen lernen, wählt man die Vorstellung als Teilnehmer. Will man selbst intensive positive Gefühle in sich wachrufen, dann ist natürlich ebenfalls die Vorstellung als Teilnehmer die richtige. So sehen Sie sich in der Erinnerung an schöne Urlaubserlebnisse oder an das erste Rendezvous höchstwahrscheinlich als Teilnehmer.

Wir können die Vorstellungsübungen auch noch nach dem Inhalt unterscheiden.
Da gibt es zum einen die **positive Vorstellungsübung**. In dieser malen wir uns aus, wie die Situation genau nach unseren Wünschen verläuft. Wir denken, fühlen und handeln so, wie wir dies gerne tun würden.
In der **Bewältigungsvorstellungsübung** malen wir uns aus, wie wir uns in einer bestimmten Situation zunächst wie immer fühlen. Das heißt wir verspüren Angst, Ärger, Eifersucht, usw. Dann stellen wir uns vor, wie wir neue Bewältigungsstrategien einsetzen. Wir setzen positive Selbstinstruktionen ein, machen eine Entspannungsübung, usw. und malen uns weiter aus, dass es uns besser geht und wir nach unseren Vorstellungen handeln. Die Bewältigungsvorstellung ist eine Art Noteinsatzplan.

Welche Vorteile hat das mentale Training?

- Ein Vorteil des mentalen Trainings besteht darin, dass wir auch dann üben können, wenn sich hierfür im Alltag zu wenig Gelegenheit bietet, wie z.B. als Vorbereitung auf eine Prüfungssituation oder wenn das Training zu kostspielig wäre. Es wäre recht umständlich, kostspielig und aufwändig, wenn wir z.B. lernen wollten, unsere Flugangst zu überwinden, und hierfür häufig fliegen müssten.

- Wir können das mentale Training überall und jederzeit praktizieren. Jeden Gedanke, jedes Gefühl und jede Verhaltensweise

können wir im Geist bewusst trainieren und uns schneller zur Gewohnheit machen.

- Wir können uns auch auf unterschiedliche Schwierigkeiten, die in der Situation auftreten könnten, vorbereiten.
- Durch das mentale Training können wir neue Gewohnheiten in Denken, Fühlen und Handeln schneller aufbauen.
- Indem wir uns immer wieder ausmalen, wie wir in einer bestimmten Weise handeln, stärken wir unseren Glauben, dass wir tatsächlich so handeln können.

Welche Nachteile hat das mentale Training?

- Unser Gehirn bemerkt den Unterschied nicht, ob wir uns etwas nur vorstellen oder ob wir es tatsächlich erleben. Schon **alleine unsere Vorstellungen führen zu Veränderungen in unserem Körper.** Erfahrung ist Erfahrung. Und das kann weit reichende Folgen haben. Immer dann, wenn wir uns etwas „Schlimmes“ ausmalen oder uns Sorgen machen, erleben wir dann auch genau dieselben Gefühle, als wenn wir das „Schlimme“ tatsächlich erleben würden.
- Durch das mentale Training können wir uns praktisch **Tag und Nacht** darin **trainieren**, **Angst, Ärger, Kränkung, Hass, Eifersucht, usw. zu empfinden**. Wir können uns Katastrophen ausmalen, die gar nicht stattfinden. So stellen sich z.B. eifersüchtige Menschen immer wieder vor, wie ihr Partner fremdgeht. Menschen mit einer sozialen Phobie stellen sich vor, wie andere über sie lachen werden. Wer unter einer Panikstörung leidet, ist Spezialist darin, sich auszumalen, dass die nächste Panikattacke bestimmt kommt und er ihr hilflos ausgeliefert ist.
- Und das Tragische dabei ist: Wenn wir uns etwas ausmalen, was gar nicht eintreffen wird, werden wir uns so fühlen, als ob es bereits eingetroffen ist. Wir haben umso mehr Angst vor dem erneuten Eintreffen und versuchen mit allen Mitteln, dies zu vermeiden.
- Ein weiterer Nachteil des mentalen Trainings ist, dass unser Gehirn **keine Verneinungen entschlüsseln** kann. Wenn ich Sie z.B. auffordern würde, nicht an einen blauen Eisbären zu denken, was würde dann zuallererst in Ihrer Vorstellung erscheinen? Natürlich ein blauer Eisbär. Erst dann würden Sie sich daran erinnern, dass Sie sich keinen blauen Eisbären vorstellen sollten. Dann müssen Sie aber erst mühsam überlegen, was Sie sich stattdessen vorstellen wollen. Einen roten Eisbären, einen Blauwal ...? Das kostet Zeit und Energie.

Deshalb ist es wichtig, dass wir, wenn wir für uns ein Ziel formulieren, unsere Gedanken positiv formulieren und uns immer konkrete positive Bilder machen.

Sagen Sie sich also immer ganz konkret genau das, was Sie denken, vorstellen, tun und sagen möchten.

Nutzen Sie keine Verneinungen wie „Ich möchte nicht ... tun.“, „Ich möchte keine Angst oder Wut haben.“, „Ich möchte nicht zittern.“ Sagen und stellen Sie sich stattdessen vor: „Ich möchte ganz ruhig bleiben und meine Rede halten.“, „Ich möchte selbstsicher sein und mit fester Stimme Nein sagen.“, usw.

- Von Nachteil ist es für uns auch, wenn wir uns erst in der Phantasie ausmalen, dass eine schlimme Katastrophe kommen wird, uns dadurch in Panik versetzen, und dann die Phantasie abbrechen. Das bedeutet, wir **nehmen uns die Hoffnung** und den Glauben, dass wir die Situation bewältigen können.

Besitzen alle Menschen die Fähigkeit, sich bildhaft etwas auszumalen?

Einige Menschen verfügen über eine größere Fähigkeit, sich im Geiste etwas bildhaft auszumalen als andere. Wenn sie an etwas denken, dann sehen sie es auch deutlich in der Vorstellung vor sich. Sie haben das, was sie denken, genau „vor Augen". In ihrem Kopf läuft quasi ein Film ab. Wir bezeichnen solche Menschen als **Bilderdenker.**
Diese Menschen haben den großen Vorteil, dass sie sich in relativ kurzer Zeit etwas aneignen können. Eine große Vorstellungskraft kann aber auch ihre Nachteile haben, nämlich dann, wenn Menschen sie dazu verwenden, um sich negative Vorstellungen zu machen.
Für die Menschen mit großer Vorstellungskraft ist es sehr wichtig, dass sie ihr Gehirn nur mit solchen Gedanken und Bildern programmieren, die ihnen nicht schaden.

Nun gibt es aber auch Menschen, die mehr in Begriffen denken. Ihre Gedanken werden weniger von Vorstellungen und Bildern begleitet. Ihr Gehirn arbeitet quasi wie ein Radioempfänger, während das Gehirn von Menschen, die sehr viele Bilder haben, wie ein Fernsehapparat arbeitet. Sie könnte man als **Begriffsdenker** bezeichnen.
Wenn Sie zu den Begriffsdenkern gehören sollten, können Sie es sich erleichtern, sich Bilder vor Augen zu rufen, indem Sie sich Fragen zu Ihrer Sinneswahrnehmung stellen wie z.B: Was sehe ich an diesem Ort? Welche Geräusche höre ich? Was rieche ich?

Unabhängig davon, ob Sie ein Bilder- oder ein Begriffsdenker sind, Sie können von Vorstellungsübungen eine Menge profitieren. Als Begriffsdenker benötigen Sie lediglich ein wenig mehr Zeit und Übung, um Fortschritte zu machen.

Wenn Sie auf der Autobahn einen schweren Unfall sehen, dann werden Sie mehr berührt sein, als wenn Sie von diesem Unfall nur aus dem Radio erfahren. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich Ihre Vorstellungskraft zu einem Verbündeten machen.

Wofür kann das mentale Training in der Therapie genutzt werden?

Das mentale Training kann immer eingesetzt werden, wenn wir neue Verhaltensweisen einüben wollen. Es wirkt, wenn wir unsere Motivation erhöhen oder uns bei der Stange halten wollen. Es hilft uns, uns auf schwierige Situationen vorzubereiten. Und es kann unsere Stimmung positiv beeinflussen, dann nämlich, wenn wir uns an schöne Erfahrungen erinnern oder uns ausmalen.

In der Psychotherapie wird das mentale Training z.B. bei der Behandlung von Prüfungsängsten, Agoraphobien, sozialen Phobien und von Panikstörungen eingesetzt. In der Phantasie malen sich Betroffene zunächst aus, wie sie in Angst auslösende Situationen gehen und diese bewältigen können. Dies stärkt ihr Vertrauen, sie auch in der Realität zu bewältigen, und reduziert die Angst vor der Angst. Das mentale Training hilft auch, sich an schwierige Situationen zu gewöhnen.

Generell hilft uns das mentale Training dabei, uns mit Angst auslösenden Situationen und den damit verbundenen Gefühlen zu konfrontieren, diese auszuhalten und neue Bewältigungsmöglichkeiten einzuüben.

Wie können Sie das mentale Training einsetzen?

Ich möchte Ihnen hier die beiden Formen des mentalen Trainings, nämlich als positive Vorstellungsübung und als Bewältigungsvorstellung erläutern.

> Wenn Sie eine traumatische Erfahrung (z.B. in Form eines Unfalls oder eines Überfalls) gemacht haben und diese Erfahrung verarbeiten möchten oder schon lange unter starken Ängsten leiden, dann sollten Sie das mentale Training zunächst unter Anleitung eines Therapeuten durchführen.

Wie Sie sich auf die Positive Vorstellungsübung vorbereiten

Ziel dieser Übung ist es, sich auszumalen, dass Sie genau so denken, sich fühlen und verhalten, wie Sie es sich wünschen.

Wählen Sie sich als erstes eine bestimme Situation aus, in der Sie sich anders als bisher fühlen und verhalten möchten.

Haben Sie sich eine Situation ausgewählt, dann schreiben Sie als nächstes quasi wie ein Regisseur ein **Drehbuch** für diese Situation.

Sie wollen in eine neue Rolle schlüpfen, in der Sie z.B. gelassen und selbstbewusst handeln. Bisher haben Sie eher die Rolle eines Schwarzsehers oder Angsthasen eingenommen.
Für die neue Rolle benötigen Sie den richtigen Text. Sie benötigen neue Mut machende und hilfreiche Gedanken, um sich besser zu fühlen und nach Ihren Vorstellungen zu verhalten. Die neuen Gedanken finden Sie heraus, indem Sie das ABC der Gefühle und die 2 Fragen für gesundes Denken anwenden. In den Grundlagentexten <**Wie Gefühle entstehen**> und <**Die 2 Fragen für gesundes Denken**> beschreibe ich genau, wie Sie dies am besten machen.

Alternativ können Sie auch neue hilfreiche Gedanken finden, indem Sie sich daran erinnern, wie Sie früher erfolgreich eine solche Situation bewältigt haben oder wie einer anderen Person die Bewältigung gelingt. Welche hilfreichen Gedanken müssen Sie denken? Was denkt und tut die andere Person in dieser Situation?

Überlegen Sie sich auch, was Ihnen in dieser Situation außer den hilfreichen Gedanken noch helfen könnte, an Ihr Ziel zu gelangen. Möchten Sie sich auf Ihren Atem konzentrieren oder eine Entspannungstechnik einsetzen? Näheres hierzu finden Sie in den Grundlagentexten <**Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken**> und <**Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken**>.

Sie könnten sich auch auf das konzentrieren, was Sie in der Situation erreichen möchten, anstatt sich zu beobachten - z.B. Nein zu sagen oder mit dem Lift ins obere Stockwerk zu fahren. Vielleicht möchten Sie auch ganz bewusst eine selbstsichere Körperhaltung einnehmen und spüren, wie Sie fest mit den Füßen auf dem Boden stehen. Sie könnten sich auch ausmalen, wie Sie sich darauf konzentrieren, was Sie im Augenblick gerade tun.
Wichtig ist eine ganz konkrete Vorstellung davon, wie Sie Ihre Ziele erreichen.
Wenn Sie Ihren Einsatzplan erstellt haben, dann können Sie zu der Vorstellungsübung übergehen.

Wie Sie sich auf die Bewältigungsvorstellung vorbereiten

Bei der **Bewältigungsvorstellung** bereiten Sie sich geistig auf mögliche Probleme vor.

> **Wählen Sie sich als erstes eine bestimme Situation aus**, in der Sie sich anders als bisher fühlen und verhalten möchten.
> Haben Sie sich eine Situation ausgewählt, entwerfen Sie einen **Einsatzplan**, bei dem Sie sich wie bei einer Brandschutzübung vorstellen, was Sie im Notfall konkret tun möchten.

Wenn Sie z.B. Angst vor einer Panikattacke haben, dann benötigen Sie, wenn Ihre körperlichen Symptome auftauchen, beruhigende Gedanken, die die Panik nicht noch verstärken. Sie benötigen Gedanken wie z.B., dass die Panik vorübergeht, dass Sie nicht in Lebensgefahr sind, usw.

Wenn Sie Angst davor haben, bei einer Rede den Faden zu verlieren, dann müssen Sie wissen, wie Sie hilfreich reagieren, wenn Sie den Faden verlieren, was Sie sich dann sagen, um sich zu beruhigen, wie Sie atmen, wie Sie die Rede weiterführen, usw.

Wenn Sie Ihren Einsatzplan erstellt haben, dann können Sie zur Anwendung der Vorstellungsübung übergehen.

Wie Sie beim mentalen Training starten

Die Durchführung von Vorstellungsübungen besteht immer aus 2 Schritten. Das gilt sowohl für die positive als auch für die Bewältigungsvorstellung.

> Zunächst sollten Sie sich mit einer Entspannungsübung in einen entspannten Zustand bringen.

Der Entspannungszustand hat sich bei vielen Menschen bewährt. Sie wissen sicherlich, dass es im Zustand der Erregung oft schwierig oder gar unmöglich ist, einen klaren Gedanken zu fassen. Einprägen und Lernen funktionieren besser in der Entspannung.

Die Form der Entspannung, die ich Ihnen vorstellen möchte, ist sehr einfach und von jedermann erlernbar. Sie kann Ihnen helfen, in manch brenzliger Lebenslage einen kühlen Kopf zu bewahren. Mit ihrer Hilfe können Sie in wenigen Minuten Anspannung und Nervosität beseitigen.

Hier ist die Instruktion für die Spontanentspannungs-Technik

> Atmen Sie etwas tiefer ein, als Sie das gewöhnlich tun. Dann atmen Sie in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem nach dem Einatmen anzuhalten. Wenn Sie ausgeatmet haben, halten Sie Ihren Atem für ca. 6 bis 10 Sekunden an. Finden Sie selbst heraus, welche Zeit für Sie am angenehmsten ist. Zählen Sie in Gedanken von 1001 bis 1006 oder 1010.
> Nachdem Sie den Atem angehalten haben, atmen Sie wieder ein, atmen in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem anzuhalten, und halten ihn dann für weitere 6 bis 10 Sekunden an.
>
> Wiederholen Sie diese Atemübung für 2 bis 3 Minuten bzw. so lange, bis Sie deutlich entspannter und ruhiger sind.

Wenn Sie entspannt sind, können Sie mit der Vorstellungsübung beginnen.

Wie Sie die positive Vorstellungsübung durchführen

Wenn Sie sich für die **Positive Vorstellungsübung** entschieden haben, um sich schnell neues Verhalten einzuprägen, dann können Sie nach der Entspannungsübung gleich starten.

So führen Sie die positive Vorstellungsübung durch:

Sehen Sie sich als Teilnehmer in der Situation, in der Sie sich gerne anders verhalten möchten. Sie sind nun der Schauspieler, der sich gemäß des Drehbuchs verhält.

Malen Sie sich aus, wie Sie genauso denken, sich fühlen und verhalten, wie Sie es gerne tun würden. Sie sehen sich in der neuen Rolle und sind am Ende der Übung stolz auf sich, sich so angemessen verhalten zu haben.

Wie Sie die Bewältigungsvorstellung durchführen

Wollen Sie die **Bewältigungsvorstellung** durchführen, dann gehen Sie am besten in zwei Schritten vor. Da Sie sich in der Vorstellung mögliche aufkommende Schwierigkeiten und negative Reaktionen ausmalen, ist es sinnvoll, behutsam vorzugehen. Es besteht sonst die Gefahr, dass Sie Ihre alten Gefühls- und Verhaltensmuster abrufen, ohne Ihre neuen Strategien berücksichtigen zu können.

Bewältigungsvorstellung 1. Schritt:

Stellen Sie sich deshalb zunächst vor, wie Sie sich als Beobachter in der Situation sehen. Sie sind in Sicherheit, sitzen bequem und schauen quasi einen Film an.

Sie sehen sich im Film in der Situation, die Sie sich ausgewählt haben. Sie sehen, wie Sie im Film zunächst Ihre negativen Gedanken und körperlichen Symptome verspüren.

Dann sehen Sie, wie Sie alle Strategien einsetzen, die Sie sich zuvor zurechtgelegt haben, um besser mit der Situation zurechtzukommen. Sie spüren, wie die Angst oder andere negativen Gefühle und körperlichen Symptome nachlassen.

Sie sehen, wie Sie in der Situation bleiben und Ihr Ziel erreichen können.

Wiederholen Sie diese Vorstellung so lange, bis die Angst und körperlichen Symptome deutlich nachgelassen haben.

Wenn Angst aufkommt oder Ihr Körper mit Symptomen reagiert, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Realität:

> **Was sehen Sie in Ihrem Zimmer? Worauf sitzen Sie? Welche Kleidung haben Sie an? Welche Außengeräusche hören Sie?**

Wird Ihre Angst während der Vorstellungsübung zu stark, sagen Sie innerlich <Stopp> und halten Sie den Film an, bis Sie ein wenig entspannter sind. Dann lassen Sie den Film erneut laufen. Hören Sie auf keinen Fall an dieser Stelle auf!

Hat die Angst bei der Vorstellung deutlich nachgelassen, gehen Sie zum **2. Schritt der Bewältigungsvorstellung** über:

Nun sehen Sie sich als Teilnehmer.

Versetzen Sie sich so gut, wie es Ihnen gelingt, in die Situation, in der Sie sich anders fühlen und verhalten wollen. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich JETZT in dieser Situation befinden. Versuchen Sie, sich ein Bild mit all den Personen und Gegenständen zu machen, die in der Realität in einer solchen Situation auch vorhanden sind. Versuchen Sie, sich möglichst alle Sinnesempfindungen in Erinnerung zu rufen. Was sehen Sie in der Situation? Was riechen Sie? Was spüren Sie? Was hören Sie? Was schmecken Sie?

Sie können Ihre Empfindungen auch laut bei geschlossenen Augen beschreiben. Etwa so „Ich sehe viele Menschen um mich herum. Ich fühle jetzt mein Herz rasen. Ich denke, ich muss erbrechen. Was werden wohl die anderen von mir denken?“, usw.

Lassen Sie Ihre Gefühle und körperlichen Reaktionen zu. Damit das mentale Training erfolgreich ist, müssen Sie Ihre Gefühle lebendig verspüren.

Nun sagen Sie sich in Gedanken die hilfreichen Gedanken, die Sie sich vorab erarbeitet haben.

Malen Sie sich aus, wie Sie sich dabei fühlen möchten. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Körperhaltung und Blickrichtung sind, wie Ihre Mimik und Gestik aussehen und wie Sie atmen.

Sehen Sie, wie Sie Ihre Bewältigungsstrategien einsetzen und ruhiger werden.

Sehen Sie sich das tun, was Sie gerne in der Situation tun möchten.

Ihre Bewältigungsvorstellungsübung hat also 3 Teile:

1. **Ich bin ...**
   Hier stellen Sie sich die Situation ganz lebendig vor und verspüren Ihre negativen Gefühle und körperlichen Reaktionen.
2. **Ich werde ruhiger ..., indem ich denke und tue**
   Hier sehen Sie, wie Sie sich Ihre hilfreichen Gedanken sagen und die Bewältigungsstrategien einsetzen.
3. **Ich werde ...**
   Hier sehen Sie sich das tun und sagen, was Sie in dieser Situation gerne tun und sagen möchten.

Spielen Sie diese Situation in Ihrer Vorstellung so lange immer wieder durch, bis Sie quasi im Schlaf die neuen Bewältigungsstrategien in dieser Situation einsetzen können und die Situation keine oder nur noch geringe Angst bzw. wenige andere negative Gefühle in Ihnen auslöst. Je häufiger Sie üben, umso schneller haben Sie Erfolg.

Sie können die Vorstellungsübung auch auf ein Band sprechen, das Sie dann einfach per Knopfdruck ablaufen lassen können.

Bei der Bewältigungsvorstellung ist es ganz normal und auch wichtig, dass Sie Ihre Angst, Ärger oder andere negativen Gefühle und körperlichen Begleiterscheinungen verspüren. Empfinden Sie sehr starke Angst oder andere negative Gefühle, dann unterbrechen Sie mit einem innerlichen <Stopp> und machen Sie die Entspannungsübung, bis Sie ruhiger sind.
Danach starten Sie erneut. Sollten nach dem dritten Mal immer noch dieselben starken Ängste auftauchen, so kehren Sie wieder zu dem Film in Beobachterposition zurück. Sehen Sie sich als Beobachter, wie Sie im Film die Situation bewältigen. Wiederholen Sie dann diesen Film, bis Sie sich sicherer fühlen.

Bitte nehmen Sie Kontakt zu einem Therapeuten auf, wenn Sie während der Vorstellungsübung starke negative Gefühle erleben und die Übung immer wieder mittendrin abbrechen. Mit ihm zusammen können Sie geeignete Bewältigungsstrategien erarbeiten. Ganz sicher können auch Sie lernen, das mentale Training so einzusetzen, dass es Sie voranbringt.

Gewohnheiten verändern - Umlernen

Vielleicht waren Sie schon einmal mit Ihrem Wagen in England. Wenn ja, dann haben Sie dort wahrscheinlich eine verwirrende Erfahrung gemacht. Sie wussten ganz genau, dass es richtig ist, in England links zu fahren. Andererseits hatten Sie aber die erste Zeit so ein „dummes und ungutes" Gefühl, auf der falschen Straßenseite zu fahren. Sie waren es so lange gewohnt, rechts zu fahren, dass es Ihnen nun unnatürlich vorkam, gerade das Gegenteil davon zu tun. Die erste Zeit hatten Sie vermutlich ständig den Drang, rechts zu fahren, obwohl Ihnen Ihr Verstand sagte, dass es falsch wäre.

Wie haben Sie sich in dieser Situation verhalten? Sie haben auf Ihren Verstand gehört, der Ihnen sagte, dass man in England links fährt, und Sie haben Ihr ungutes Gefühl ignoriert. Je länger Sie in England Auto fuhren, umso sicherer wurden Sie. Mit der Zeit war es für Sie ganz normal, links zu fahren. Sie hatten umgelernt.

Wir Menschen erleichtern uns unser Leben durch Gewohnheiten. Wir haben ganz bestimmte Verhaltensgewohnheiten, wie wir beispielsweise essen, gehen, sprechen, einschlafen, schreiben, Zähne putzen, usw. Wir haben aber auch bestimmte Gewohnheiten zu denken, zu fühlen und mit unseren Gefühlen umzugehen. Manche von uns geraten bei Wut aus der Fassung und schreien andere an, anderen wiederum verschlägt es die Sprache. Manche glauben, überhaupt keine Wut verspüren zu können, sondern reagieren eher mit Trauer und Verzweiflung. Manche sehen immer nur das Negative oder die Fehler, während andere die Chancen und Erfolge sehen. Sie kennen sicher das Beispiel, dass man ein halbleeres Glas auch als halbvoll beschreiben kann.
All diese Gewohnheiten sind entstanden, indem wir immer wieder in ein- und derselben Weise gedacht und gehandelt haben. Am besten haben Sie wahrscheinlich noch vor Augen, wie Ihre Gewohnheiten, Schreibmaschine zu schreiben, Auto zu fahren oder mit dem Euro zu rechnen, entstanden sind. Sind Gewohnheiten erst einmal installiert, erfordern sie keine Mühe und Aufmerksamkeit mehr von uns. Wir brauchen uns dann nur noch auf unseren Körper zu verlassen. Dieser meldet uns, wenn unser Verhalten von den Gewohnheiten abweicht. Er meldet, wenn zu wenig Salz in der Suppe ist, wir auf der falschen Seite einschlafen, im Linksverkehr fahren, usw. Wir fühlen uns dann unwohl und so, als ob etwas nicht stimme.

Vergleichbar sind Gewohnheiten mit einer Wasserschlucht, in die sich Jahrhunderte lang das Wasser tief eingegraben hat. Wollen wir ein neues Verhalten erlernen, müssen wir quasi eine neue Schlucht graben. Dabei wird das Wasser dazu neigen, immer wieder in die alte Schlucht zu fließen, solange die neue Schlucht noch nicht mindestens genauso tief wie die alte ist. Wir müssen deshalb geduldig das Wasser ganz bewusst und mit Anstrengung in das neue Flussbett lenken. Vergleichbar damit müssen wir ganz bewusst neue Gewohnheiten, zu denken und uns zu verhalten, einüben, bis sie automatisch ablaufen.

Die Erfahrung mit dem Autofahren in England zeigt uns sehr gut, mit welchen Schwierigkeiten wir beim Umlernen alter Gewohnheiten rechnen müssen.

Wie der Veränderungsprozess abläuft

Der Veränderungsprozess verläuft in 5 Phasen. Nehmen wir einmal an, Sie wollen die Angst vor dem Fahrstuhl überwinden.

In der **1. Phase** haben Sie die **theoretische Einsicht**, dass die Angst vor dem Fahrstuhl übertrieben und irrational ist. Sie wissen, dass die Fahrstühle in der Regel sicher sind und es relativ unwahrscheinlich ist, dass etwas passiert. Sie wissen auch, dass Ihre Angst entstanden ist, weil Sie gedacht haben, dass der Fahrstuhl gefährlich sei. Vielleicht haben Sie auch einmalig mal eine schlechte Erfahrung mit dem Lift gemacht und sind deshalb zu dieser Ansicht gekommen. Sie wissen, dass die Angst unangenehm ist, aber Sie diese ertragen können, wenn Sie mit dem Fahrstuhl fahren.

Nun muss die **2. Phase** folgen: die **praktische Übung**. Sie müssen Ihre Erkenntnis umsetzen und mit der Angst in den Fahrstuhl steigen.

Während der praktischen Übung gelangen Sie in die **3. Phase**, den **Widerspruch zwischen Kopf und Bauch**.
Obwohl Sie sich vom Kopf her klar darüber sind, dass das Aufzug fahren keine Katastrophe ist und Sie die Fahrt überleben werden, haben Sie das Gefühl, als ob Sie die Fahrt nicht aushalten könnten. Ihr Gefühl sagt Ihnen: „Das hältst du nicht aus. Bestimmt bleibt der Lift hängen." und Ihr Kopf sagt Ihnen: „Das Fahrstuhl fahren ist nicht gefährlich. Du kannst deine Angst und deine körperlichen Symptome aushalten."
Es entsteht ein Kampf zwischen Kopf und Bauch. Einerseits ist der Kampf ein positives Zeichen. Er zeigt Ihnen, dass Sie auf dem Weg der Veränderung sind. Andererseits wäre es natürlich viel einfacher, der Bauch, d.h. Ihr Gefühl würde Ihnen auch schon sein Einverständnis für Ihr neues Verhalten geben und Sie würden sich gleich zu Beginn gelassen im Fahrstuhl fühlen.

Doch der Mensch ist so konstruiert, dass er, wenn er bereits etwas erlernt hat, bei der geringsten Abänderung seines Verhaltens durch sein Gefühl alarmiert wird.

Das alte Gefühl ist quasi wie eine Warnanlage, die Sie noch einmal fragen will: Meinst du es ernst mit deiner Veränderung? Folgen Sie dem alten Gefühl, werden Sie sich niemals ändern. Sie können sich nur ändern, wenn Sie Ihr altes Gefühl einfach nur zur Kenntnis nehmen und sich nach Ihrer neu erarbeiteten Einstellung verhalten.

Besonders im Bereich der Angst wünschen sich viele Betroffene, dass zuerst die Angst verschwindet, und sie dann problemlos in die Situation gehen können, die sie bisher aus Angst gemieden haben. Doch leider funktioniert der Weg nicht so. Jeder Einzelne muss mit der Angst so tun, als ob er schon keine Angst mehr hätte. Die Devise heißt: **So tun, als** ob die neuen Gefühle, Gelassenheit, Vertrauen und Sicherheit schon da wären, und dann werden sie mit zunehmender Gewöhnung auch auftreten.

Nun ist der schwierigste Teil der Veränderung bereits geschafft. Sie kommen in die **4. Phase**, **der Übereinstimmung zwischen Kopf und Bauch**.
Sie sind sich Ihrer neuen Gedanken noch bewusst, aber das Gefühl stimmt schon mit den Gedanken überein. Sie haben das Gefühl, „es richtig zu machen." Die Angst ist überwunden. Sie steigen problemlos in den Lift.

Die 5. und letzte Phase ist dann erreicht, wenn eine **neue Gewohnheit** entstanden ist.
Ihr Denken läuft automatisch ab. Sie benutzen den Fahrstuhl wahrscheinlich wie Ihr Auto ohne irgendeinen Gedanken an Gefahr. Während der Fahrt im Lift können Sie sich mit Alltagspflichten befassen oder sich angenehm mit Mitfahrern unterhalten.

Was passiert beim Neulernen und Umlernen in unserem Gehirn?

Unser Gehirn besteht aus 100 Milliarden Nervenzellen, die miteinander verschaltet sind. Man spricht auch vom neuronalen Netzwerk. Mit Hilfe der Nervenfortsätze werden Informationen weitergeleitet, bewertet und verarbeitet. Wenn wir neu lernen, entstehen neue Verbindungsbahnen. Diese Bahnen werden mit zunehmender Übung stärker - vergleichbar einem Trampelpfad, der mit zunehmender Benutzung schließlich zum breiten Weg wird. Beim erfolgreichen Umlernen bahnen wir einen neuen Weg und die alte Bahn wird quasi von Unkraut überwuchert und zerfällt. Durch Lernen gestalten wir unser Gehirn zum Teil neu.

Es macht also Sinn, z.B. Angst auslösende Gedanken und Bilder bewusst zu verändern und neues Verhalten einzuüben. Indem wir ganz bewusst in die Situationen gehen, die wir bisher gemieden haben, machen wir neue Erfahrungen - dass wir nämlich die Situationen und unsere dort auftretenden Gefühle aushalten können. Wir können auch die Erfahrung machen, dass die Angst nachlässt. Und nach häufigem Üben haben wir dann eine neue stabile Nervenbahn aufgebaut.

Welche Bedeutung hat der Prozess des Umlernens für unsere Veränderungen?

Die meisten von uns sind es gewohnt, auf ihre Gefühle zu hören. Wir leben nach dem Prinzip: „Unsere Gefühle haben Recht. Wenn es sich richtig anfühlt, dann tun wir es. Fühlt es sich nicht richtig an, lassen wir es bleiben.“ Nicht immer macht es jedoch Sinn, sich auf seine Gefühle zu verlassen. Die **Gefühle führen uns in die Irre, wenn wir uns schädliche Gewohnheiten zugelegt haben**. Suchtverhalten oder ungesunde Ernährungsgewohnheiten sind ein solches Beispiel. Haben wir uns angewöhnt, drei Löffel Zucker in unseren Kaffee einzurühren, dann haben wir das Gefühl, unbedingt diese 3 Löffel Zucker im Kaffee zu benötigen - denn sonst schmeckt er uns nicht.

> Es gibt nicht nur Verhaltensgewohnheiten. Wir haben auch Denk- und Gefühlsgewohnheiten entwickelt. Ein Mensch mit einem geringen Selbstwertgefühl denkt z.B., dass er nicht in Ordnung, sondern minderwertig sei. Wenn er aber denkt, dass er minderwertig sei, wird er sich auch minderwertig fühlen. Er wird sich danach sehnen, von anderen anerkannt zu werden. Gleichzeitig wird er aber Lob und Anerkennung nicht annehmen können, denn er glaubt diese seinem Umfeld nicht. Sein inneres Gefühl sagt ihm, dass das Lob nicht ernst gemeint ist oder dafür von ihm eine Gegenleistung verlangt wird.
> Noch ein anderes Beispiel: Wer sich Angst macht, indem er denkt, dass Spinnen gefährlich sind, wird Spinnen in allen Situationen aus dem Weg gehen. Sein Gefühl, die Angst, ist ihm Grund genug, zu meiden. Folgt er weiterhin seiner Angst, wird er nie erfahren, dass Spinnen ungefährlich sind. Er darf, um seine Spinnenangst zu überwinden, nicht mehr auf seine Angst hören und muss sich mit der Angst mit Spinnen konfrontieren.

In der Psychotherapie ist die dritte Phase des Umlernens, wenn es uns vorkommt, als ob wir uns etwas vormachen oder uns belügen, die schwierigste Phase. Der Bauch, unsere Gefühle sind hierbei die Sprecher für die alten Gewohnheiten. Unser Kopf ist der Sprecher für unsere neu zu erlernenden Denk- und Verhaltensweisen. Um umzulernen müssen wir den Bauch, unsere altbekannten Gefühle, z.B. die Angst, für eine Weile ignorieren. Mit zunehmender Übung entstehen dann Gefühle, z.B. Sicherheit, denen wir wieder vertrauen können.

> Gefühle sind also manchmal gute, manchmal schlechte Berater. Wir müssen herausfinden, ob es uns in einer bestimmten Situation hilft oder schadet, auf unsere Gefühle zu hören. Gefühle entstehen durch unsere Gedanken und Phantasien. Deshalb müssen wir an den Ursprung der Gefühle zurückgehen und unsere Gedanken überprüfen.

In den Grundlagentexten <**Wie Gefühle entstehen**> und <**Die 2 Fragen für gesundes Denken**> erfahren Sie mehr darüber.

Die Konfrontationstherapie

Was ist eine Konfrontationstherapie?

Die Konfrontationstherapie wird auch Reizkonfrontationstherapie oder Expositionstherapie genannt. Sie gehört zu den Methoden der Verhaltenstherapie und kommt in der Behandlung von Angststörungen zum Einsatz.

> Ziel der Konfrontationstherapie ist es, dass wir uns gezielt mit Angst auslösenden Situationen, unseren eigenen Reaktionen, der Angst und den körperlichen Veränderungen konfrontieren. Wir geben die Vermeidung auf und begeben uns ganz bewusst in die Situationen.

Die Konfrontationstherapie ist eine sehr effektive Therapieform für die Angstbehandlung. Ca. 75% der Agoraphobie-Klienten können durch deren Einsatz geheilt und 80% der Klienten mit sozialer Phobie zu einer Verbesserung gelangen. Ca. 80 - 95% der Klienten mit spezifischer Phobie wie Klaustrophobie, Flugphobie, Tierphobie, usw. erleben ebenfalls eine deutliche Verbesserung.

Welche Formen der Konfrontationstherapie gibt es?

Es gibt verschiedene Formen der Konfrontationstherapie:

Bei der **Gestuften Konfrontationstherapie** konfrontieren wir uns in kleinen Schritten mit den Situationen, vor denen wir Angst haben. Wir beginnen mit der leichtesten Situation und steigern langsam, bis wir schließlich auch die schwierigste Situation bewältigen können.
Vorteil: Wir können uns langsam daran gewöhnen, die Situationen bewältigen zu können. Unser Vertrauen wird schrittweise aufgebaut.
Von **Nachteil** ist, dass es sehr lange dauern kann, bis wir uns wieder alle Bereiche zurückerobert haben.

Bei der gestuften Reizkonfrontation dauert es meist zwischen sechs Wochen bis zu einem halben Jahr, bis sich ein ausreichender Therapieerfolg einstellt.

Die gestufte Konfrontationstherapie wird bei der Behandlung von Phobien, die nicht mit Panikattacken verknüpft sind, bei Zwangsstörungen und Posttraumatischen Belastungsstörungen eingesetzt. Wir können sie auch selbst einsetzen, wenn wir ohne Therapeut unsere Angst überwinden wollen.
Geeignet ist die gestufte Konfrontationstherapie auch für Menschen, die sehr erschöpft und stressempfindlich sind und zu Überforderung neigen.

Bei der **Massierten Konfrontation** springen wir sofort ins kalte Wasser und gehen gleich in die für uns schwierigste Situation.

Vorteil: Wir erleben sehr schnell, dass wir selbst mit der schwierigsten Situation und unseren Gefühlen umgehen können.
Nachteil: Es kostet uns Mut und Überwindung, denn wir wollen im Grunde ja die Angst auslösenden Situationen vermeiden.
Diese Form der Konfrontation wird auch Reizüberflutung oder Flooding genannt.

Bei der massierten Reizkonfrontation wird ganz intensiv geübt - meist mindestens 4 - 6 Stunden täglich für mindestens 1 - 3 Tage.
Die massierte Konfrontation wird besonders bei Panikattacken, Agoraphobien, Tierphobien und sozialen Phobien eingesetzt, wenn sie mit Vermeidung verknüpft sind.

Bei der **Konfrontation in sensu** konfrontieren wir uns in der Vorstellung mit den Situationen, die uns Angst machen. Beispielsweise wird sie bei der Behandlung der generalisierten Angststörung eingesetzt. Hier stellen wir uns täglich mindestens eine halbe Stunde lang eine Sorgensituation vor. Wir malen uns ganz lebendig die schlimmsten Konsequenzen, die wir befürchten, aus - und zwar in allen Sinnesbereichen. Wir denken unsere Katastrophengedanken zu Ende, statt sie abzubrechen.

Bei der **Konfrontation in vivo** konfrontieren wir uns in der Realität, in unserem Alltag mit Angst auslösenden Situationen und unseren Gefühlen.

Virtuelle Konfrontationstherapie
Hier konfrontieren wir uns nicht in der Realität mit den Angst auslösenden Situationen, sondern mit einer Art Film. Eine Cyberbrille hilft uns dabei, uns in die Angst auslösenden Situationen hineinzuversetzen wie z.B. in ein Flugzeug oder einen Lift. Die Bilder sind so real, dass wir dieselben Gefühle und körperlichen Reaktionen verspüren wie in der Realität.

Schon nach 5-10 Stunden können wir Fortschritte verspüren. Die Übung in der Realität muss sich dann aber auf jeden Fall noch anschließen.

Wann sollte die Konfrontationstherapie nicht eingesetzt werden?

Für Menschen mit einer Depression, Psychose, Herzerkrankung, Epilepsie und solche, die gerade auf Entzug von Tabletten oder Alkohol sind oder sehr viele Medikamente einnehmen müssen, ist die Konfrontationstherapie nur bedingt oder nicht geeignet.

Was lernen wir durch die Konfrontationstherapie?

Durch die Konfrontation mit für uns Angst auslösenden Situationen machen wir neue Erfahrungen:

1. Wir erfahren, dass wir in die Situationen gehen und unsere größte **Angst** und die intensivsten **körperlichen Reaktionen ertragen** können.
2. Wir erleben, dass unsere **Angst nachlässt**, wenn wir nicht aus den Situationen flüchten. Indem wir uns den Situationen stellen, können wir uns wieder an die Situationen gewöhnen.
3. Wir lernen, die **Angst vor der Angst abzubauen**. Wir gewinnen das Vertrauen zurück, dass wir die stärkste Angst aushalten können.
4. Durch die bewusste Beobachtung unserer Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen unmittelbar in den Situationen können wir besser **erkennen**, mit welchen **Gedanken** wir unsere Angst noch steigern.

Wie wird die Konfrontationstherapie im Rahmen der Psychotherapie eingesetzt?

In der psychotherapeutischen Praxis oder Klinik wird die Konfrontationstherapie häufig eingesetzt.
Ihr Therapeut stellt Ihnen vielleicht direkt die beiden Vorgehensweisen: massierte Konfrontation oder gestufte Reizkonfrontation zur Wahl. Dann hängt es von Ihnen ab, ob Sie sich eher schnell und mit großer Überwindung und Mut oder lieber langsam, beginnend mit der einfachsten Situation, in die Angst auslösenden Situationen begeben. Erfolge können Sie mit jeder Vorgehensweise erreichen.

Vor der Konfrontation analysieren Sie mit Ihrem Therapeuten genau, wie Ihre Angststörung entstanden ist, wie sich Ihre Angst äußert, in welchen Situationen Ihre Angst auftritt, welche Gedanken Ihrer Angst vorausgehen, mit welchen Gedanken Sie auf Ihre körperlichen Symptome reagieren, wie Sie bisher versucht haben, Ihre Angst abzubauen, welche Situationen Sie meiden, warum Sie gerade jetzt Ihr Verhalten verändern wollen, welche Ziele Sie haben, usw.

Sie besprechen außerdem ganz genau mit Ihrem Therapeuten, wie Sie in der Situation am besten mit Ihrer Angst und den körperlichen Reaktionen umgehen. Manchmal begleitet Sie Ihr Therapeut zunächst in die Angst auslösenden Situationen, manchmal auch eine andere Vertrauensperson, und manchmal starten Sie auch gleich alleine. Auf jeden Fall wird Ihr Therapeut oder die Vertrauensperson sich schrittweise zurückziehen und Sie alleine in der Situation lassen.

In der Angst auslösenden Situation ist es ein Ziel, dass Sie Ihre Symptome lediglich beobachten, aber nicht bewerten oder dramatisieren. Bei manchen Therapieansätzen gilt das Prinzip, dass Sie die Situation erst verlassen dürfen, wenn die Angst nachgelassen hat, bei anderen können Sie selbst entscheiden, wann Sie die Situation verlassen.

Die Konfrontation im Rahmen der Therapie kann bei Agoraphobien täglich von 2 - 5 Stunden dauern, manche Therapieansätze gehen sogar von anfangs 12 Stunden täglich aus. Bei der Behandlung von Zwangsstörungen sind es anfangs **1** bis 2 Stunden Konfrontation.

Später müssen Sie die Übungen dann selbstständig fortsetzen. Manchmal wird die Konfrontationstherapie als Einzeltherapie, manchmal in Gruppen durchgeführt. Meist bekommen Sie dann auch die Hausaufgabe, zuhause zu üben. So können Sie Ihren Fortschritt beschleunigen.

Wie führen Sie die Konfrontationstherapie selbst durch?

Eine Reizkonfrontation können Sie sehr gut selbst durchführen. Sie benötigen dazu nicht unbedingt einen Therapeuten. Bei einer Agoraphobie, sozialen oder spezifischen Phobie kann sie sehr gut und dauerhaft helfen.
Sollte Ihre Angst aber sehr stark sein oder Sie darüber hinaus depressiv oder suchtmittelabhängig sein, so sollten Sie sich auf jeden Fall eine therapeutische Unterstützung holen.
Sie können wählen zwischen einer massierten oder gestuften Konfrontation. Wenn Sie unter einer Agoraphobie ohne Panikattacken leiden, dann kommen Sie mit der massierten Konfrontation schneller zum Erfolg. Leiden Sie darüber hinaus unter Panikattacken, ist es für Sie wahrscheinlich schwierig, die Konfrontation alleine durchzuführen.

Wie Sie bei der gestuften Reizkonfrontation am besten vorgehen

Entscheiden Sie sich für eine gestufte Reizkonfrontation, wenn Sie sich nicht trauen, sich gleich mit der schwierigsten Situation zu konfrontieren.

1**. Erstellen Sie als erstes eine Liste von den Situationen,** vor denen Sie Angst haben und die Sie meiden. Ordnen Sie die Situationen in einer Hierarchie. Beginnen Sie mit der einfachsten Situation und setzen Sie die schwierigste Situation an den Schluss. Achten Sie bei der Erstellung der Hierarchie darauf, dass Sie die Situationen meist auch noch weiter einteilen können, z.B. danach, wie lange Sie dort bleiben, wie viele Menschen anwesend sind oder wie weit die Situationen von Ihrem Zuhause entfernt ist. Legen Sie die Zeit fest, die Sie in der Situation verweilen wollen, oder wie viele Menschen dort sein sollen.

Der Anfang einer Übungsliste könnte bei einer Agoraphobie z.B. so aussehen:

1. *Ich fahre mit dem Auto, um mein Kind im Kindergarten abzuholen.*
2. *Ich gehe im kleinen Laden gegenüber morgens, um 9 Uhr, wenn es leer ist, alleine einkaufen.*
3. *Ich gehe morgens alleine im Supermarkt einkaufen und zahle an der Kasse.*
4. *Ich fahre mit dem Wagen alleine in den nächsten Ort, meine Freundin besuchen.*

5. *Ich gehe am Sonntag in den Gottesdienst.*
6. *Ich suche mir beim Optiker eine Brille aus und lasse sie mir anpassen.*
7. *Ich fahre mit dem Auto eine Stunde auf die Autobahn, außerhalb der Hauptverkehrszeiten.*
8. *Ich gehe eine Stunde allein spazieren.*

2. Bereiten Sie sich nun mental auf die erste, die leichteste Situation vor.
Malen Sie sich lebendig aus, wie Sie in dieser Situation sind, Ihre Angstgefühle und Körperreaktionen kommen, und Sie damit umgehen können. Sie sagen sich innerlich: „Ich bin sicher. Das ist nur meine Angst. Sie geht vorüber. Ich bleibe in der Situation, bis sie nachlässt. Ich schaffe das."
Sehen Sie, wie Sie in der Situation bleiben, und die Angst nachlässt.
Führen Sie solange Vorstellungsübungen durch, bis die Angst deutlich nachgelassen hat.

3. Beginnen Sie dann damit, sich mit der leichtesten Situation in der Realität zu konfrontieren.
Zunächst werden Sie in der betreffenden Situation hoch aktiviert und angespannt sein. Das ist Ihre Alarmreaktion, die durch eine Ausschüttung des Hormons Adrenalin zustande kommt.
Kämpfen Sie nicht gegen Ihre Angst. Sie ist nicht gefährlich. Sie muss auftreten, weil Sie die Situation so lange gemieden und als gefährlich angesehen haben. Nach 3 - 5 Minuten wird die Angst schwächer werden, weil Sie sich an die Situation gewöhnt haben. Dann wird es einfacher für Sie sein.

4. Akzeptieren Sie alle Empfindungen für den Augenblick.
Beobachten Sie Ihre Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen lediglich. Beschreiben Sie diese in der Ich-Form: „Ich fühle jetzt gerade, dass ich ... Ich denke jetzt an ... Ich spüre, dass mein Herz schneller schlägt, dass mein Mund trocken wird." Wenn Sie alleine sind, können Sie die Symptome auch laut beschreiben.

5. Verzichten Sie darauf, aus der Situation zu flüchten.
Bleiben Sie dort und warten Sie ab. Warten Sie, bis Ihre Angst sinkt oder völlig abgebaut ist. Hierzu können Sie sich das Angstthermometer zunutze machen. Stellen Sie sich vor, das Angstthermometer hätte eine Skala von 0 bis 10. O würde überhaupt keine Angst und 10 fast unerträgliche Angst bedeuten. Dann wäre es gut, wenn Sie in der Situation bleiben, bis Ihre Angst die Stufe 2 oder 3 erreicht hat.

6. Machen Sie mehrere Übungsdurchgänge.
Wenn die Angst-Situation nur kurze Zeit anhält, dann machen Sie mehrere Übungsdurchgänge hinter einander.

- Am wirkungsvollsten ist die Konfrontationstherapie, wenn Sie **erst dann aus der Situation gehen, wenn Ihre Angst deutlich abgenommen** hat. Sonst machen Sie es sich unnötig schwer, wieder in die Situation zugehen, weil Sie sich an die große Angst erinnern.
- Gehen Sie dennoch einmal vorab aus der Situation, dann sollten Sie **am gleichen Tag ein wenig später** nochmals in dieselbe Situation gehen.
- Sollten Sie sich mit einer Übung fortwährend schwer tun, haben Sie vielleicht einen zu großen Schwierigkeitsschritt von der letzten zu dieser Übungssituation gemacht. Dann bauen Sie einfach einen **Zwischenschritt** ein.
- Am effektivsten ist, wenn Sie **täglich üben** - jeden Tag mindestens 1 Stunde. Wenn Sie in der Übung bleiben und keine großen Übungspausen machen, tun Sie sich leichter und kommen schneller voran.
- **Wiederholen** Sie **bereits gemeisterte leichtere Situationen** immer einmal wieder. Auf diese Weise erleben Sie bewusst, wie weit Sie schon vorangekommen sind.
- Malen Sie sich dann nach und nach alle Situationen auf Ihrer Liste und deren Bewältigung zunächst **in der Phantasie** aus. Dann konfrontieren Sie sich in der Realität mit den Situationen, mit der schwierigsten Situation ganz zum Schluss.
- Wenn Sie große Angst vor der schwierigsten Situation haben, dann nehmen Sie zunächst eine **Vertrauensperson mit**. Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen, können Sie zusammen mit einem Gruppenmitglied üben.
- Planen Sie ein, dass Sie **nicht jeden Tag gleich gut drauf** sind. Auch vor Ihrer Angsterkrankung hatten Sie gute und schlechte Tage. Üben Sie dann einfach weniger lang oder gehen Sie zumindest in die Situationen, die Sie bereits wieder ohne Angst erleben können.
- Rechnen Sie mit **Rückschritten oder Stillstand**. Das ist ganz natürlich. Statt sich dafür zu verurteilen oder gleich alles hinzuwerfen, suchen Sie nach Erklärungen. War der Schritt zu groß? Hatten Sie einen schlechten Tag? Sind Sie gesundheitlich angegriffen? Hatten Sie sich sehr geärgert über jemanden und ohnehin schon eine große Anspannung gehabt? Es spielen einfach viele Faktoren mit hinein, ob Sie an einem bestimmten Tag ausreichend Kraft verspüren. In den Grundlagentexten **<Wie Sie einem Rückfall vorbeugen>** und <**Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben>** finden Sie viele Hilfestellungen hierzu.
- Nehmen Sie vor der Übung **keine Beruhigungsmittel** ein. Verzichten Sie auch darauf, sich vorsorglich etwas zu Ihrem

Schutz mitzunehmen, wie etwa etwas zu essen, Alkohol, Beruhigungsmittel, die Nummer des Arztes, ein Handy. Sie kommen nicht in Lebensgefahr. Sie besitzen alle Fähigkeiten, mit der Situation umzugehen. Vertrauen Sie Ihren Kräften.

- Wenn Sie schon seit einiger Zeit Beruhigungsmittel einnehmen, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt ab, wie Sie diese langsam absetzen können. Sie **benötigen keine Beruhigungsmittel**, um die Situationen auf Ihrer Liste durchzustehen. Werden Sie zurzeit mit Antidepressiva behandelt, dann informieren Sie ebenfalls Ihren Arzt über Ihr geplantes Konfrontationstraining.
- Wenn Sie mit der Zeit Übung darin haben, Ihre Gedanken, Gefühle und körperlichen Symptome zu beschreiben und Ihre Angst besser auszuhalten, dann beginnen Sie damit, Ihre **Aufmerksamkeit wieder nach außen** zu richten. Beispielsweise sind Sie früher wahrscheinlich zum Einkaufen gegangen und haben sich überlegt, was Sie einkaufen, am Abend kochen oder wen Sie einladen wollen. Sie haben sich keine Gedanken darüber gemacht, ob Sie Herzrasen haben oder umfallen werden. Kehren Sie nun wieder zu Ihren alten Denk- und Verhaltensweisen vor der Angsterkrankung zurück.
- Motivieren Sie sich zum Durchhalten, indem Sie sich immer wieder ausmalen, dass Sie **Ihren Alltag wieder wie früher gestalten**, wieder Freunde besuchen, verreisen, Veranstaltungen besuchen, neue Kleider kaufen, usw. Nähere Informationen zum mentalen Training finden Sie im Grundlagentext <**Mentales Training - wie Sie es einsetzen**>.
- Führen Sie ein **Erfolgstagebuch**, in das Sie Ihre Übungen und die Erfolge eintragen. Nutzen Sie dazu das Angstthermometer. Notieren Sie täglich die Situationen, in die Sie gegangen sind, und wie der Grad Ihrer Angst war. Es tut Ihnen einfach gut, sich immer wieder vor Augen zu führen, wie viele Fortschritte Sie schon gemacht haben. Wenn Sie Ihre Angst einmal überwunden haben und im Buch zurückblättern, werden Sie gar nicht mehr glauben können, von welchem Punkt aus Sie gestartet sind.

Wie Sie bei der massierten Reizkonfrontation am besten vorgehen

Wenn Sie Ihre Angst schnell überwinden wollen und bereit sind, sich gleich der Ihrer Ansicht nach schlimmsten Angstsituation zu stellen, dann ist die massierte Reizkonfrontation für Sie der richtige Weg.

> Vorab sollten Sie sich medizinisch durchchecken lassen, ob es körperliche Ursachen für Ihre Angst gibt. Sie sollten sich auch einen Zeitpunkt wählen, zu dem Sie nicht ohnehin schon besonders unter Stress stehen oder körperlich erschöpft sind.

Dann müssen Sie lediglich wissen, welches die Situation ist, vor der Sie am meisten Angst haben. Und schon können Sie starten.

1. **Wählen Sie die schwierigste Situation aus, vor der Sie am meisten Angst haben.**
2. **Bereiten Sie sich nun mental auf die erste, die leichteste Situation vor. Nähere Informationen zum mentalen Training finden Sie im Begleittext <So nutzen Sie das Mentale Training für sich>.**
3. **Gehen Sie alleine in die betreffende Situation.**
4. **Setzen Sie sich dieser Situation 4 bis 6 Stunden täglich aus.**
5. **Verzichten Sie auf Sicherheitsmaßnahmen, die Sie sich angewöhnt haben, um Ihre Angst abzubauen wie z.B. ein Handy mitzunehmen.**
6. **Akzeptieren Sie alle Empfindungen, die in der Situation auftreten, für den Augenblick.**
7. **Bleiben Sie in der Situation und warten Sie, bis Ihre Angst sinkt oder völlig abgebaut ist.**
8. **Dauert die Situation nur kurze Zeit an, dann führen Sie mehrere Durchgänge hintereinander durch.**

Anfangs können Sie auch eine Vertrauensperson in die Situation mitnehmen, doch dann müssen Sie es alleine wagen.
Innerhalb kurzer Zeit werden Sie dann die Einstellung und das Gefühl entwickeln, dass Ihnen selbst in der schlimmsten Situation nichts passieren kann und Sie mit Ihren Gefühlen und Körperreaktionen umgehen können. Sie haben Ihr Vertrauen in sich und Ihren Körper zurück gewonnen!

Was könnte dahinter stehen, wenn Sie mit der Konfrontationstherapie nicht vorankommen?

Vielleicht führen Sie die Konfrontationstherapie schon eine Weile gewissenhaft durch und haben den Eindruck, Ihre Angst nimmt überhaupt nicht ab. Dann könnte dies viele unterschiedliche Ursachen haben.

Es könnte sein, dass Sie von sich völlige Angstfreiheit erwarten. Entweder es klappt, dass Sie keine Angst mehr verspüren, oder Sie haben versagt. **Achten Sie von nun an stattdessen auf die kleinen Veränderungen.** Nehmen Sie sich hierzu das Angstthermometer zu Hilfe.

Vielleicht warten Sie sozusagen immer noch auf den großen Schlag. Sie denken „Bisher verlief alles gut, aber beim nächsten Mal könnte die große Katastrophe eintreffen.“. In diesem Fall ist es wichtig, dass Sie sich daran erinnern: **Sie können mit Panik oder starken Angstgefühlen umgehen.** Sie sind unangenehm, aber nicht lebensgefährlich. Sie werden abnehmen, wenn Sie sich diese nicht verbieten oder diese nicht als Vorboten einer Katastrophe bewerten.

Vielleicht verbirgt sich hinter Ihrem Stillstand aber auch die Angst vor einer Veränderung. Es könnte z.B. sein, dass Sie ohne Angst weniger Unterstützung von anderen bekommen oder mehr unangenehme Aufgaben übernehmen müssen oder dass Sie sich dann von Ihrem Partner trennen müssten. So könnte die Angst für Sie zwar sehr unangenehm sein, aber das, was nach der Angst auf Sie zukommen könnte, noch weitaus unangenehmer.
In diesem Fall kommen Sie voran, wenn Sie sich damit befassen, wie Sie die Probleme, die nach der Überwindung der Angst auf Sie kommen könnten, lösen können.
Dies bedeutet z.B., wenn Sie Angst davor haben, dann wieder mehr Pflichten übernehmen zu müssen, zu lernen, Nein zu sagen. Wenn Sie befürchten, dann keine Unterstützung mehr von anderen zu erhalten, könnten Sie daran arbeiten, zu lernen, Wünsche zu äußern, oder unabhängiger von anderen zu werden.

Die Konfrontationstherapie an sich ist eine wirkungsvolle Methode. Wenn Sie nicht vorankommen, dann scheuen Sie sich nicht, sich eine psychotherapeutische Unterstützung zu holen. Der Psychotherapeut ist dazu da, mit Ihnen zusammen nach den Stolpersteinen zu suchen und weiterzuhelfen. Er kann Ihnen die Arbeit nicht abnehmen, aber Ihnen über die Stolpersteine hinweg helfen und mögliche Blockaden herausfinden.

Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken

Was bewirkt unser Atem?

Unser Atem wird manchmal auch als Lebenskraft bezeichnet. Sobald wir den ersten Atemzug nehmen, sind wir hier auf Erden angekommen. Im Normalfall, wenn wir gesund sind, brauchen wir uns nicht groß um unseren Atem zu kümmern. Unsere Atemzüge erfolgen automatisch. Wir nehmen über die Atemwege im Normalfall täglich 10.000 bis 20.000 Liter Luft auf - ein Fünftel davon ist Sauerstoff. Das Kohlendioxyd, das bei der Nutzung des Sauerstoffs entsteht, wird über die Lunge wieder ausgeatmet.
Sind wir erkältet oder strengen uns körperlich tüchtig an, dann spüren wir unseren Atem meist bewusst.
Unser Atem ist lebensnotwendig, er versorgt unsere Zellen mit Sauerstoff. Benötigen wir mehr Sauerstoff, atmen wir automatisch schneller. Setzt die Atmung aus, sterben die Zellen ab. Nur eine künstliche Beatmung kann das Absterben der Zellen verhindern. Bleiben wir länger als 4 Minuten ohne Sauerstoffzufuhr, kommt es zu bleibenden Gehirnschäden.

Unser Atem ist aber nicht nur für die Sauerstoffversorgung zuständig. Er steht in enger Verbindung mit unseren Gefühlen und unserem Wohlbefinden. Unser Atem wird beschleunigt, wenn wir uns ängstlich, wütend, gekränkt oder auch freudig erregt fühlen. Fühlen wir uns von einem anderen bedroht, dann atmen wir schneller. Wir machen uns sozusagen bereit zu Kampf oder Flucht. Umgekehrt können wir uns beruhigen, indem wir unsere Atmung verlangsamen und tief in den Bauch atmen.

Manche Menschen beginnen, wenn sie eine Situation als gefährlich ansehen und Angst haben, sehr schnell und flach über die Brust zu atmen. Diese Form der Atmung, man spricht hier auch von Hyperventilieren, kann zu unterschiedlichen körperlichen Symptomen wie etwa Schwindel, Herzklopfen und Benommenheit führen, welche wiederum Angst erzeugen können.

Welche Formen der Atmung gibt es?

Grundsätzlich können wir drei Formen der Atmung unterscheiden:
Die Brustatmung, die Zwerchfell- oder Bauchatmung und die Vollatmung. Die drei Formen dienen einem unterschiedlichen Zweck.

Bei der **Brustatmung** werden die Rippen des Brustkorbs durch die Zwischenrippenmuskulatur angehoben und der Brustkorb wird erweitert. So kann dann die Luft einströmen. Die Brustatmung wählt unser Körper automatisch, wenn wir uns sehr schnell mit Sauerstoff versorgen müssen - also z. B. bei Gefahr oder großer Anstrengung. Wir machen uns damit bereit zu Kampf oder Flucht.

Die **Bauchatmung** oder Zwerchfellatmung ist eine ganz normale ruhige Atmungsform. Das Einatmen erfolgt durch das Zusammenziehen unseres Zwerchfells. Beim Ausatmen entspannt sich unser

Zwerchfell wieder und unsere Bauchmuskeln spannen sich an. Wir setzen die Bauchatmung unbewusst bei Entspannung, beim Sitzen, Schlafen und geringer körperlicher Aktivität ein - also dann, wenn wir wenig Sauerstoff benötigen. Die Bauchatmung ist die gesündeste Form der Atmung. Hierdurch wird der Blutdruck gesenkt, die Durchblutung wird gefördert, die Verdauung angeregt, die Organe im Bauch werden besser durchblutet, die Stimme wird geschont und das Gehirn bekommt mehr Sauerstoff.

Bei der **Vollatmung** werden Bauch- und Zwerchfellatmung kombiniert.

Gewöhnlich wechseln sich Brust- und Bauchatmung ab. Menschen mit einer Angsterkrankung setzen jedoch viel häufiger die Brustatmung ein.

Ferner unterscheiden wir die Nasen- und die Mundatmung.

Bei der **Nasenatmung** wird die Luft durch die Nase eingezogen. Dadurch wird die Einatmung verlangsamt und verlängert. Die Bauchatmung wird angeregt, das Zwerchfell bewegt sich. Das Blut wird mit mehr Sauerstoff versorgt und mehr Kohlendioxyd wird abtransportiert.

Bei der **Mundatmung** ziehen wir die Luft durch den Mund ein**.** Die Mundatmung führt meist dazu, dass wir mit den Brustmuskeln atmen. Es kommt zu Verspannungen im Brustbereich und zu einem trockenen Mund.

Wie sieht der normale Atemvorgang aus?

Sie haben mit Ihrem Atem ein wichtiges Instrument in Ihrer Hand, das Sie jederzeit mit sich führen und nach Ihren Vorstellungen einsetzen können. Sie können Ihren Körper mit der Atmung beliebig beeinflussen. Beispielsweise können Sie Ihren Herzschlag beschleunigen, indem Sie schneller atmen. Durch schnelles Einatmen verstärken Sie auch Ihre Anspannung, tiefes Ausatmen entspannt Sie dann wieder.

Lassen Sie uns einmal anschauen, wie die normale Atmung gewöhnlich abläuft.

Beim normalen Atemvorgang atmen Sie über die Nase ein. Dadurch, dass die Luft sich durch die Nase bewegen muss, wird sie langsamer und die Bauchatmung wird angeregt. Wenn Sie sich in der Nasenatmung üben wollen, können Sie einfach so tun, als ob Sie intensiv nach einem guten Geruch schnüffeln würden. Schließen Sie dabei den Mund und ziehen Sie die Luft durch die Nase ein. Spüren Sie dabei auch nach, wie sich die Luft automatisch bis in den Bauchraum ausbreitet und sich Ihr Zwerchfell bewegt.

Nach dem Einatmen atmen Sie die Luft durch die Nase in einer Bewegung wieder aus. Also halten Sie den Atem nicht an. Wenn Sie körperlich aktiv sind, können Sie auch durch den Mund ausatmen. In Situationen, in denen Sie unter Druck sind, können Sie die Luft auch durch einen schmalen Lippenspalt ausströmen lassen. Wichtig ist, dass Sie die Luft langsam und lange heraus-strömen lassen. Wenn Sie möchten, können Sie das Ausatmen auch mit einem Stimmklang wie etwa „Sch“ oder „OO“ oder „ooouumm“ begleiten. Das langsame lange Ausatmen ist der wichtigere Teil des Atemprozesses. Wichtig ist auch, dass wir vollständig ausatmen, denn sonst verbleiben Kohlendioxyd und Schlacken im Körper.
Nach dem Ausatmen kommt dann ganz automatisch der Einatmungsreflex.

Wie Sie Ihre Atmung durch die Bauchatmung gezielt beeinflussen können

Es gibt viele unterschiedliche Atemtechniken, die Sie gezielt einsetzen können. Ich möchte Ihnen zwei vorschlagen, die ohne allzu lange Übung und Zeitaufwand gut funktionieren. Sie reduzieren durch diese Atemtechniken die Sauerstoffzufuhr und Ihr Körper hat weniger Energie zur Anspannung.
Beide Techniken sind dazu geeignet, die Anspannung abzubauen. Sie können Sie zuhause oder am Arbeitsplatz einsetzen, um sich zu entspannen. Ihr Einsatz empfiehlt sich auch, bevor Sie in eine Situation gehen, vor der Sie Angst haben. Sie können damit in Ihrem Körper ganz gezielt ein Gefühl der Entspannung erzeugen und auch negative Gefühle wie Angst und Wut abbauen.

Beginnen wir nun mit der Übung zur **Bauchatmung**, auch Zwerchfellatmung genannt.

Wenn Sie gar nicht so genau wissen, ob Sie eher die Bauchatmung oder Brustatmung praktizieren, dann finden Sie dies zunächst heraus.

- **Beginnen Sie dann zunächst mit folgender kleiner Übung:**

  Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und eine Hand auf Ihren Bauch unterhalb Ihres Bauchnabels. Atmen Sie tief ein und beobachten Sie dabei, welche Hand stärker angehoben wird. Hebt sich die Hand auf der Brust, so neigen Sie zur Brustatmung. Bewegt sich die Hand auf dem Bauch und weitet sich die Taille, nutzen Sie die Bauchatmung.

- **Hier ist nun die Anleitung zur Bauchatmung:**

  Legen Sie Ihre Hand flach 2 cm unterhalb des Nabels auf die Bauchdecke. Atmen Sie tief ein und stellen sich vor, wie der Atem langsam bis hinunter zu Ihrer Hand fließt und schließlich Ihre Hand hoch atmet.

Dann stellen Sie sich vor, wie der Atem langsam wieder über den Brustraum zurück über die Nase nach außen entweicht, und konzentrieren sich darauf, wie die Hand wieder nach unten sinkt.

Wiederholen Sie diese Technik mehrere Minuten.

- Üben Sie die Bauchatmung am besten zunächst morgens vor dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen im Liegen. Sie können auch Ihre Bauchdecke beim Ausatmen sanft drücken. Beim Einatmen tun Sie sich dann leichter, Ihren Atem in den Bauch zu lenken.

- Wenn die Bauchamtung im Liegen klappt, gehen Sie zur Übung im Stehen und dann erst zur Übung im Sitzen über. Den meisten Menschen fällt die Bauchatmung im Sitzen nämlich am schwersten.

- Führen Sie die Bauchatmung täglich zwei- bis dreimal durch. Mit zunehmender Erfahrung und Übung brauchen Sie die Hand nicht mehr auf Ihren Bauch zu legen, sondern spüren auch so, wann der Atem im Zwerchfell angekommen ist und Sie in die Tiefe des Körpers atmen.

- In Situationen, in denen Sie Stress, Angst, Anspannung und Wut verspüren, können Sie die Bauchatmung dann sofort einsetzen und sich wieder in einen lockereren Zustand bringen.

Wie Sie Ihre Atmung durch die Spontanentspannungs-Technik gezielt beeinflussen können

Die folgende Atemübung, die Spontanentspannungs-Technik, eignet sich besonders gut für Sie, wenn Sie zum Grübeln neigen. Durch das neutrale Zählen unterbrechen Sie Ihre Grübelgedanken und werden abgelenkt.

- **Hier die Anleitung zur Spontanentspannungs-Technik:**

Atmen Sie etwas tiefer ein, als Sie das gewöhnlich tun.

Dann atmen Sie in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem nach dem Einatmen anzuhalten.

Wenn Sie ausgeatmet haben, halten Sie Ihren Atem für ca. 6 - 10 Sekunden an. Finden Sie selbst heraus, welche Zeit für Sie am angenehmsten ist. Zählen Sie in Gedanken von 1001 - 1006 oder 1010 (eintausendundeins ... eintausendundzehn).

Nachdem Sie den Atem angehalten haben, atmen Sie wieder ein, atmen in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem anzuhalten, und halten ihn dann für weitere 6 bis 10 Sekunden.

Wiederholen Sie diese Atemübung für 2 - 3 Minuten bzw. so lange, bis Sie sich deutlich entspannter und ruhiger fühlen.

- Auch die Spontanentspannungs-Technik sollten Sie zunächst täglich in Ruhe und ohne Erregung am besten morgens vor dem Aufstehen und abends vor dem Einschlafen üben. Dann haben Sie diese auch in Stresssituationen automatisch parat, ohne sich lange besinnen zu müssen, wie sie eigentlich geht.

- Sollten Sie während der Übungen durch innere negative Gedanken und Bilder oder durch äußere Geräusche gestört werden, dann akzeptieren Sie diese Gedanken und Geräusche für den Augenblick. Lassen Sie diese einfach vorüberziehen, ohne sich intensiver damit zu befassen.

Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken

Im Alltag spannen wir - sofern wir nicht gerade eine Aufgabe, die Muskelkraft erfordert, erledigen - unsere Muskeln völlig unbewusst und automatisch an. Zur körperlichen Anspannung können körperliche und seelische Ursachen führen. Körperliche Beschwerden und Schmerzen können z.B. muskuläre Verspannungen hervorrufen und intensivieren. Angst, Nervosität oder Depressionen schlagen sich ebenfalls in unserer Muskelanspannung nieder.

Entspannung kann über unsere Gedanken und über unseren Körper eingeleitet werden. Zu den Strategien gehören z.B. die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training, meditative Verfahren, körperliche Betätigung und Atemstrategien.

In diesem Text möchte ich Ihnen die Progressive Muskelentspannung, die Ampelübung und körperliche Bewegung als Entspannungsstrategien vorstellen. Ausführliche Informationen zu den Atemstrategien finden Sie in dem Grundlagentext <**Die Bedeutung der Atmung und Atemtechniken**>.

Weshalb ist körperliche Entspannung so wichtig für uns?

Unser Körper und unser Gehirn sind ein absolut gut eingespieltes Team. Wann immer wir z.B. etwas als gefährlich bewerten, spannen sich blitzschnell unsere Muskeln an. Unser Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht. Doch leider kann uns diese enge Kommunikation zwischen Körper und Seele auch Nachteile bescheren. Fühlen wir uns durch Kritik oder Ablehnung emotional bedroht, können wir dieses Problem heutzutage nicht mehr durch Kampf lösen. Unser Körper reagiert aber dennoch mit Muskelanspannung. Diese Anspannung können wir häufig nicht abreagieren und so kommt es zu chronischen Verspannungen, Fehlhaltungen und Schmerzen.

Auch wenn wir eine Situation als gefährlich bewerten, die gar nicht gefährlich ist, oder wenn wir uns eine Gefahr nur in der Phantasie ausmalen, reagiert unser Körper mit Anspannung. Einzelne Muskelgruppen oder alle Muskeln reagieren mit erhöhter Anspannung.

Anspannung wirkt sich auch negativ auf unsere Gefühle aus. Umgekehrt fällt es uns aus dem entspannten Zustand heraus leichter, die Welt positiver und lockerer zu sehen.

Außerdem ist unser Körper zum Regenieren dringend darauf angewiesen, dass wir uns entspannen. Nach Anspannung muss immer wieder die Rückkehr in den Ruhezustand erfolgen.
Wenn wir über längere Zeit unter starker Anspannung stehen, kann es zu vielen körperlichen Problemen wie etwa chronischer Müdigkeit, Schlafstörun-

gen, Kopf- und Rückenschmerzen, Sehstörungen, Schwindel, Kieferverspannung oder Zähneknirschen kommen.

Häufig sind wir uns jedoch gar nicht bewusst, wie stark wir quasi unter Strom stehen und bereit zur Verteidigung sind. Auch Ärzte übersehen oft den Zusammenhang zwischen Verspannungen, die durch Stress oder Angst ausgelöst wurden, und körperlichen Beschwerden.

Es gibt genügend Gründe, ein Entspannungsverfahren zu beherrschen, das uns aktiv entspannen hilft:

- Unser Körper ist so ausgelegt, dass er einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung benötigt. Z.B. werden sonst unsere Abwehrkräfte geschwächt.

- Entspannung hilft unserem Körper: Der Muskeltonus, die Herzrate, der Blutdruck und die Atemfrequenz werden verringert. Die Hautdurchblutung wird gesteigert und unser Gehirn ist nicht mehr so empfindlich für Sinneseindrücke von außen.

- Entspannung hilft unserer Seele: In uns breitet sich ein Gefühl der Ruhe aus und wir fühlen uns geistig erholt. Wir fühlen uns gelassen und ausgeglichen.

Ein sehr wirksames Entspannungsverfahren ist die Progressive Muskelentspannung. Sie kann uns zum einen dabei helfen, unsere Muskelanspannung schneller oder überhaupt zu verspüren. Zum anderen können wir lernen, einzelne Muskelgruppen gezielt zu entspannen.

Die Progressive Muskelentspannung können Sie einsetzen, um die Angst vor bestimmten Situationen im **Vorhinein** abzubauen, so dass Sie entspannter in die Situation gehen können.
In der Situation selbst können Sie sich häufig auch kurz auf Ihre Muskeln konzentrieren und sie gezielt an- und entspannen.
Im **Nachhinein**, dann, wenn Sie bereits angespannt sind, können Sie sich die Progressive Muskelentspannung in Kurzform zunutze machen, um schneller wieder zu entspannen.

Wie funktioniert die Progressive Muskelentspannung?

Die Technik der Progressiven Muskelentspannung, auch als progressive Muskelrelaxation bezeichnet, wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Sie beruht auf der wechselseitigen Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Vergleichbar ist dies mit der Erfahrung, wenn Sie eine Kiste Sprudel die Treppen hoch schleppen, und dann oben abstellen. Durch die bewusste starke Muskelanspannung wird die Muskelermüdung als Entspannung erlebt. Die Konzentration auf die einzelnen Muskelgruppen lenkt von Angst auslösenden und Druck erzeugenden Gedanken ab.

Im Gegensatz zum Autogenen Training sind Sie bei der Progressiven Muskelentspannung aktiv dabei. Wenn Sie das Autogene Training beherrschen, können Sie aber auch diese Strategie zur Entspannung einsetzen.

Indem Sie bei der Progressiven Muskelentspannung Ihre Muskeln bewusst entspannen, beruhigen Sie das autonome Nervensystem und ersetzen Ihre Anspannung durch Gefühle der Ruhe und Entspannung. Das langfristige Ziel ist, die Entspannungsreaktion in kritischen Situationen schnell abrufen zu können.

Wann kann die progressive Muskelentspannung eingesetzt werden?

Die Progressive Muskelentspannung können Sie natürlich immer dann einsetzen, wenn Sie sich angespannt, unruhig und unter Druck fühlen. So kann sie Ihnen z.B. in Stresssituationen, bei Ängsten, Schlafstörungen und bei Lampenfieber helfen. Sie kann sich aber auch positiv auf körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Nackenverspannung, Bluthochdruck, Magen-, Darm- und Atemprobleme auswirken. Sie wird oft als Vorbereitung für das mentale Training und die Systematische Desensibilisierung eingesetzt, wenn man neues Verhalten erlernen will. (siehe hierzu den Grundlagentext: <**Mentales Training - wie Sie es einsetzen**>. Die Progressive Muskelentspannung kann bei regelmäßiger Anwendung dabei helfen, Krankheiten vorzubeugen und die Immunabwehr zu stärken.

> Klären Sie, falls Sie Kreislaufprobleme haben, vor dem Erlernen der Progressiven Muskelentspannung bei Ihrem Arzt ab, ob diese für Sie geeignet ist. Wenn Sie bereits wegen chronischer Verspannungen in Behandlung bei einem Orthopäden oder Krankengymnasten sind, informieren Sie ihn darüber, dass Sie eine Entspannungstechnik erlernen wollen.
> Leiden Sie an bestimmten Stellen unter chronischen Schmerzen, dann setzen Sie dort die Entspannungstechnik ganz vorsichtig ein.

Die Progressive Muskelentspannung gibt es in verschiedenen Ausführungen. Ich möchte Ihnen eine Langform und eine Kurzform vorstellen. Beginnen Sie mit der Langform. Mit zunehmender Übung können Sie dann zur Kurzform übergehen.

- **Die Anleitung der Langform zur Progressiven Muskelentspannung sieht so aus:**

  Das generelle Vorgehen:

  Nehmen Sie sich 20 - 30 Minuten Zeit. Suchen Sie sich zum Entspannen einen ruhigen Raum aus, wo Sie ungestört im Liegen oder in einer bequemen Sitzhaltung Ihre Entspannungsübung durchführen können. Dämpfen Sie unter Tage das Licht ein wenig ab. Hän-

gen Sie das Telefon aus, schalten Sie Ihr Handy und die Klingel ab und schließen Sie die Fenster. Sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur.
Ziehen Sie vielleicht hat die Schuhe aus, nehmen Sie die Brille von der Nase und öffnen Sie enge Kleidungsstücke. Machen Sie es sich nun im Sitzen oder Liegen bequem. Wenn Sie möchten, schließen Sie Ihre Augen.

Nehmen Sie nun einige tiefe Atemzüge, atmen ruhig ein und aus und lassen Sie Ihren Körper locker und angenehm schwer werden.

Spannen Sie nun nacheinander jeden einzelnen Muskel Ihres Körpers etwa 5 Sekunden lang an - gerade so stark, dass Sie ein leichtes Ziehen verspüren und ein deutliches Gefühl für die Lage der Muskeln haben; es soll nicht zu einer Verkrampfung kommen - vor allem nicht in den Muskelpartien, die ohnehin schmerzempfindlich sind oder schmerzen.

Um die Anspannung zu verstärken, atmen Sie gleichzeitig mit dem Anspannen ein.

Dann lösen Sie die Spannung wieder, ohne sich viel dabei zu bewegen. Beim Entspannen atmen Sie langsam aus. Machen Sie sich etwa 10 Sekunden lang das Gefühl der Entspannung bewusst.

Wiederholen Sie Anspannung - Entspannung, wenn Sie die Entspannung nicht gleich beim ersten Mal empfinden. Während Sie die jeweiligen Muskeln anspannen, versuchen Sie alle anderen Muskeln so entspannt wie möglich zu halten.

Atmen Sie bei der Übung tief, langsam und gleichmäßig aus und ein. Denken Sie am Ende der Übung beim Einatmen das Wort ”ganz”, beim Ausatmen das Wort ”ruhig”.

Für manche Menschen ist es auch hilfreich, sich eine schöne angenehme Situation vorzustellen, statt die Worte „ganz ruhig" zu denken.
Nutzen Sie dabei immer die gleichen Worte (ganz ruhig) oder die gleiche schöne Phantasie als Signal zur Entspannung. Mit der Zeit werden schon die Worte „ganz ruhig" oder die Vorstellung der angenehmen Situation eine Entspannung auslösen. Sie werden immer schneller in einen entspannten Zustand gelangen, denn Sie haben Ihrem Körper eine neue Gewohnheit beigebracht, nämlich auf das Signal „ganz ruhig" oder die Vorstellung des angenehmen Bildes mit Entspannung zu reagieren.
In von Ihnen als bedrohlich bewerteten Situationen müssen Sie sich dann lediglich an das Bild oder die Worte erinnern und schon kommt automatisch die Entspannung.

Hier nun die eigentliche Übung:
Das sind die einzelnen Muskelgruppen, die Sie nacheinander gezielt an- und entspannen:

1. Beginnen Sie mit der rechten Faust.
2. Ballen Sie die rechte Faust, zählen Sie langsam von 1 bis 5, dann lassen Sie die Spannung los. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung. (10 sek.)
3. Nun ballen Sie die linke Faust, zählen langsam von 1 bis 5 und dann lassen Sie wieder locker.
4. Nun spannen Sie die Oberarmmuskeln (Bizeps). Beugen Sie dabei die Unterarme, das sie im rechten Winkel zum Oberarm stehen. Dann entspannen Sie wieder.
5. Spannen Sie nun die Unterarmmuskeln (Trizeps), indem Sie mit den Handflächen flach auf die Unterlage drücken, dann entspannen Sie wieder.
6. Runzeln Sie nun die Stirn. Öffnen Sie die Augen dabei ganz weit. Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, so dass Querfalten auf der Stirn entstehen, dann entspannen Sie wieder.
7. Ziehen Sie nun die Augenbrauen zusammen, so das eine senkrechte Falte über der Nase entsteht - dann entspannen Sie wieder und glätten die Stirn.
8. Nun kneifen Sie die Augen ganz fest zusammen und zählen langsam von 1 bis 5, dann entspannen Sie wieder.
9. Pressen Sie nun die Lippen aufeinander, ohne die Zähne zusammenzubeißen, dann entspannen Sie wieder.
10. Nun drücken Sie mit der Zunge gegen den Gaumen, dann entspannen Sie wieder und lassen die Zunge locker im Mund liegen.
11. Beißen Sie nun die Zähne zusammen und entspannen dann wieder.
12. Drücken Sie nun den Nacken fest gegen die Unterlage oder nach hinten, dann entspannen Sie wieder.
13. Pressen Sie nun das Kinn fest auf die Brust, dann entspannen Sie wieder.
14. Ziehen Sie nun die Schultern hoch bis zu den Ohren, dann lassen Sie sie wieder fallen und entspannen sich.
15. Nun drücken Sie die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammen, dann entspannen Sie wieder.
16. Nun atmen Sie tief ein, das sich der Brustkorb wölbt. Halten Sie nun den Brustkorb so und atmen nur flach weiter. Dann lassen Sie den Brustkorb zusammenfallen und entspannen sich wieder.
17. Nun drücken Sie den Bauch heraus und halten ihn eine Weile, während Sie weiter atmen. Dann ziehen Sie den Bauch ein und entspannen wieder.
18. Wenn Sie in der Liegeposition sind, heben Sie nun das Gesäß ab und machen Sie ein Hohlkreuz. Beim Sitzen spannen Sie

nur die Gesäßmuskeln zusammen, dann entspannen Sie wieder.

19. Spannen Sie die Oberschenkel an, indem Sie so tun, als ob Sie mit den Knien etwas wegdrücken wollten. (Wenn Sie liegen, müssen Sie die Beine erst anziehen und aufstellen). Dann entspannen Sie wieder.
20. Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie die Füße nach unten auf die Unterlage drücken, dann entspannen Sie wieder.
21. Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie die Füße nach oben ziehen.

Bleiben Sie nun noch einige Minuten ganz ruhig liegen und genießen Sie die Entspannung.
Gehen Sie in Gedanken noch einmal alle Muskelgruppen durch und lockern Sie sie weiter. Fragen Sie sich: „Fühle ich noch Anspannung im Schulterbereich, fühle ich noch Anspannung im Gesäßbereich, fühle ich noch Anspannung im ...?

Dann zählen sie vier, drei, zwei und eins. Bei eins sagen Sie sich: „Ich fühle mich wohl und erfrischt, hellwach und ruhig.", und stehen auf.

Es könnte sein, dass Ihnen während der Übung Gedanken, dass Sie noch einen Vortrag vorbereiten, nachher einkaufen müssen, Ärger mit dem Chef bekommen könnten oder Ähnliches durch den Kopf schießen. Das ist ganz normal. Lassen Sie die störenden Gedanken einfach vorüberziehen, indem Sie sich wieder auf die Entspannung konzentrieren. Sagen Sie zu Ihren Gedanken nur „Okay, ich habe euch vernommen. Nachher werde ich mich mit euch befassen. Jetzt kümmere ich mich um meine Entspannung."

Wahrscheinlich wird es auch so sein, dass Sie bei den ersten Entspannungsübungen noch keine starke Entspannung erleben, weil das Ganze noch neu ist und Sie sich auch darauf konzentrieren, es richtig zu machen. Außerdem sind Sie noch nicht gut darin geübt, Anspannung und Entspannung wahrzunehmen. Mit zunehmender Übung werden Sie jedoch eine Wirkung verspüren.

Führen Sie die Entspannungsübung **täglich** durch und beobachten Sie, wie Ihnen die Entspannung immer besser gelingt.
Sie brauchen sich nicht unter Leistungsdruck zu setzen. Mit zunehmender Übung wird es Ihnen immer leichter gelingen, loszulassen. Wenn Sie von sich fordern, jetzt sofort zu entspannen, signalisieren Sie Ihrem Körper bereits schon wieder Druck, und er reagiert mit Anspannung.

Sobald Sie die Langform der Progressiven Muskelentspannung beherrschen, können Sie zu der Kurzform übergehen. Sie fasst jeweils 4 verschiedene Muskelgruppen zusammen. Damit benötigen Sie weniger Zeit, um Ihren gesamten Körper zu entspannen.

Die Kurzform sieht folgendermaßen aus:

- **Anleitung zur Kurzform der Progressiven Muskelentspannung**

Als erstes spannen Sie Hände, Unterarme und Oberarme an. Zählen Sie langsam von 1 bis 5, dann lassen Sie die Spannung los. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung. (10 sek.)

Dann spannen Sie die Gesichts- und Nackenmuskulatur an. Zählen Sie langsam von 1 bis 5, dann lassen Sie die Spannung los. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung. (10 sek.)

Nun gehen Sie im Körper weiter nach unten. Spannen Sie die Muskeln der Brust, der Schultern, des Rückens und des Bauches an. Zählen Sie langsam von 1 bis 5, dann lassen Sie die Spannung los. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung. (10 sek.)

Und als letztes spannen Sie die Muskeln der Oberschenkel, Unterschenkel und Ihrer Füße an. Zählen Sie langsam von 1 bis 5, dann lassen Sie die Spannung los. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung. (10 sek.)

Wenn Sie möchten, erstellen Sie an Ihrem Computer oder auf dem Smartphone eine mp3-Datei mit der Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung oder kaufen Sie sich eine CD mit gesprochener Anleitung. Auf der CD <Tiefenentspannung nach Jacobson> (PAL-Verlag), die ich zusammen mit meinem Partner, Rolf Merkle, entwickelt habe, finden Sie beispielsweise eine Kurzform der Progressiven Muskelentspannung (20 Minuten) und eine gelenkte Phantasiereise (Dauer 20 Minuten). Beide Seiten sind zur Unterstützung der Entspannungsreaktion mit klassischer Musik untermalt. Der Vorteil einer Kassette ist, dass Sie sich voll auf die An- und Entspannung konzentrieren können, und sich nicht die Instruktionen vorsagen müssen.

Die Kosten für das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung werden auch von den meisten Krankenkassen übernommen. Viele Kassen führen spezielle Kurse zur Stressbewältigung durch. Auch im Rahmen einer Kur oder Rehabilitationsmaßnahme können Sie die Progressive Muskelentspannung erlernen.

Was Sie sonst noch tun können, um sich körperlich zu entspannen

Das Gute an der Progressiven Muskelentspannung ist, dass Sie, wenn Sie diese erst einmal erlernt haben, sehr schnell und ohne große Umstände einen Entspannungszustand erreichen können. Wer zum Grübeln neigt, wird durch das aktive An- und Entspannen abgelenkt.

Natürlich gibt es aber noch viele weitere wirksame Methoden, sich körperlich zu entspannen.

1. Machen Sie die Ampelübung.

Die Ampelübung ist eine schnelle unkomplizierte Entspannungsstrategie, eine Blitzentspannung.

> Stellen Sie sich vor, Sie müssen bei Rot an einer Ampel halten und wollen sehr schnell etwas Gutes für sich tun, anstatt sich über das Rotlicht zu ärgern.
>
> Dann spannen Sie hierzu einmal kurz für ca. 15 Sekunden alle Muskeln Ihres Körpers an.
>
> Danach lassen Sie die Anspannung los und versuchen, alle Muskeln locker zu lassen.
>
> Sofern die Ampel auf rot bleibt, wiederholen Sie gezielte Anspannung und Entspannung nochmals. Wenn die Ampel auf grün springt, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen und fahren los.

2. Nutzen Sie körperliche Bewegung.

Was Ihnen nahezu immer und ohne Training zur Verfügung steht, ist **die körperliche Bewegung.** Wenn Sie starke Unruhe in sich verspüren und große Schwierigkeiten haben, eine Entspannungsübung zu machen, dann kann Ihnen körperliche Bewegung helfen.

Bewegung ist besonders auch dann wichtig für Sie, wenn Sie die Neigung haben, in bedrohlichen Situationen zu erstarren - beispielsweise bei Kritik, Ablehnung, Wut oder Misserfolgen. Ihnen gefriert dann vielleicht z.B., wie die Umgangssprache sagt, das Blut in den Adern. Im Tierreich findet man vergleichbar dazu den Totstellreflex: Bedrohte Tiere verfallen für eine bestimmte Zeit in Erstarrung. Bei Ihnen erstarren dann wahrscheinlich nicht nur die Glieder, sondern auch Ihre Gedanken. Sie sind sprachlos, können keinen klaren Gedanken denken, geschweige denn, angemessen reagieren und sich wehren. Um Ihr Blut und Ihre Gedanken wieder zum Fließen zu bringen, ist es gut, wenn Sie sich ganz gezielt körperlich bewegen. Auf die Schnelle greifen dann z.B. simples Treppensteigen, Auf-der-Stelle-Springen, Kniebeugen oder Seil-Hüpfen.

> Für einen kontinuierlichen Spannungsabbau sind natürlich alle sportlichen Aktivitäten geeignet wie joggen, walken, Rad fahren schwimmen, usw.

Wichtig ist, dass Sie diese Aktivitäten **regelmäßig**, am besten regelmäßig lebenslang durchführen. Bei regelmäßiger Bewegung entspannen sich nicht nur für den Augenblick, sondern Sie trainieren Ihren Kreislauf auch darin, Erregung generell in Stresssituationen schneller wieder abzubauen.

Jede Beschäftigung ist besser, als angespannt in der Bewegungslosigkeit zu verharren. Die körperliche Bewegung hat sich sogar bei mittelschweren Depressionen als wirksame Therapieform bewährt.

Besonders entspannt werden Sie, wenn es Ihnen gelingt, dabei noch ein Lächeln auf Ihr Gesicht zu zaubern oder bei der Aktivität eine Melodie vor sich hinzusummen.
Ich weiß, dass Ihnen in solchen Situationen ganz sicher nicht danach ist, aber Sie müssen nur so tun, als ob es Ihnen schon besser gehen würde, und dann werden Sie sich zumindest auch ein wenig besser fühlen. Ihre Mimik wird sich aus der Erstarrung lösen. Viele Untersuchungen haben inzwischen nämlich ergeben, dass ein aufgesetztes Lächeln - also ohne dass es uns nach Lächeln zumute ist - schließlich doch dazu führt, dass unsere Stimmung sich aufhellt.

Andere Möglichkeiten, sich gezielt zu entspannen, bieten Meditative Verfahren (etwa Yoga, Tai Chi und Quigong), Hypnose, Biofeedback und das Autogene Training. Hilfreich für die Entspannung sind auch Massage, Shiatsu oder ein Entspannungsbad. Und natürlich können gute Gespräche oder Sex auch zur Entspannung beitragen.

Finden Sie selbst heraus, was bei Ihnen am besten greift und Ihnen auch Spaß macht. Keinesfalls sollte der Einsatz einer Entspannungstechnik von Ihnen als harte Arbeit erlebt werden - denn dann würden Sie sich schon wieder in Anspannung versetzen.

- Sie können die Atemübungen auch mit Vorstellungsbildern verknüpfen. Beispielsweise können Sie sich ausmalen, wie Sie beim Einatmen Kraft und Energie einatmen und wie Sie beim Ausatmen alles Behindernde und Krankhafte ausatmen. Auch positive Formeln wie etwa „Mein Atem reinigt meinen Körper und gibt mir Kraft“ oder „Mit jedem Atemzug fühle ich mich wohler“ können Sie mit dem Einatmen verknüpfen.

Hier habe ich noch einige generelle Tipps zur gesunden Atmung für Sie:

1. Stärken Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, indem Sie für eine ausreichende Sauerstoffversorgung sorgen.

2. Atmen Sie bei normaler Belastung durch die Nase und lassen Sie den Mund dabei geschlossen.

3. Halten Sie die Schultern beim Einatmen in ihrer Position, statt sie nach oben zu ziehen.

4. Drücken Sie beim Einatmen den Bauch nicht heraus.

5. Sorgen Sie immer dafür, dass Sie gut ausatmen. Anderenfalls kann dies zu Unruhe oder Erschöpfung führen.

Wenn Sie sich stärker mit der Heilkraft des Atems beschäftigen möchten, können Sie einmal bei den Atemtechniken von Dr. Shioya, Prof. Ilse Middendorf bzw. beim Jin Shin Jyutsu, Quigong, Tai Chi oder Yoga nachlesen.

Was genau passiert beim Hyperventilieren?

Hyperventilieren ist eine Art des Überatmens. Hyperventilieren tritt häufig in Verbindung mit starken Gefühlen auf. Betroffene atmen mit den Brustmuskeln, statt mit dem Zwerchfell. Sie atmen dabei schneller und/oder tiefer, als es für die Versorgung ihres Körpers mit Sauerstoff und den Abbau des Kohlendioxids nötig ist. Sie treffen dadurch die Vorbereitung zu Kampf oder Flucht, was heute meist nicht mehr notwendig ist. Das falsche Atmen bewirkt, dass sie zu viel Sauerstoff einatmen und zu viel Kohlendioxid ausatmen. Es kommt zu einer Übersäuerung des Blutes. Außerdem werden die Muskeln zwischen den Rippen überdehnt.
In mehr als 95 % hat das Hyperventilieren eine psychische Ursache. Vor allem tritt es in Verbindung mit Angst, Wut und Ärger auf.

Symptome, die beim Hyperventilieren auftreten können

Das Hyperventilieren äußert sich gewöhnlich zunächst durch ein Kribbeln in den Lippen, dann ziehen sich die Lippen zusammen. Danach setzt sich das Kribbeln in den Fingern, Händen und Füßen fort. Schließlich können sich die Finger zusammenkrampfen, was auch als Pfötchenstellung bezeichnet wird. Meist treten beim Hyperventilieren auch einige der folgenden Beschwerden auf:

- Schwindel
- Benommenheit
- Nachlassen der Konzentrationsfähigkeit
- Schwarzwerden vor den Augen
- verschwommene Wahrnehmung
- Erweiterung der Pupillen
- Erstickungs- oder Würgegefühle
- Schluckbeschwerden oder ein Kloß im Hals
- Atemnot oder Kurzatmigkeit
- Beklemmungsgefühle oder Schmerzen in der Brust
- Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern
- Bauchschmerzen oder Übelkeit
- Schwächegefühle
- Mattigkeit
- Zittern
- Schwitzen oder Frieren
- Taubheit in den Händen, Füßen oder Lippen
- Verspannungen und Muskelschmerzen
- Neigung zu Krämpfen
- unwillkürliche Muskelzuckungen
- Druck im Kopf und Oberbauch
- Unwirklichkeitsgefühle
- Angst, ohnmächtig zu werden
- Angst, die Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden oder zu sterben
- Gefühl, neben sich zu stehen

Vielleicht haben Sie auch schon einmal einige dieser Beschwerden verspürt und diese als sehr bedrohlich erlebt. Wenn Sie stark hyperventilieren, können diese Beschwerden schon nach weniger als 1 Minute auftreten. **Diese Reaktionen Ihres Körpers sind zwar unangenehm, aber harmlos - auch wenn Sie den Eindruck haben, sie seien gefährlich.** Durch Hyperventilieren entstehen keine lang anhaltenden körperlichen Schäden.

Wenn Sie wieder normal atmen, werden die Symptome nach 2 - 3 Minuten wieder abnehmen. Das Hyperventilieren wird so gut wie nie zu einer Ohnmacht führen. Selbst wenn es zu einer Ohnmacht kommen würde, wäre das nicht schlimm. Die Atmung würde sich automatisch wieder normalisieren. Eine Hyperventilationstetanie, ein krampfhafter Anfall, tritt nur in seltenen Fällen auf.

Wodurch kann das Hyperventilieren gefördert werden?

- Wer sich im Alltag häufig bedroht fühlt, setzt häufiger die Brustatmung ein. Zu schnelles oder zu tiefes Atmen führt dann rasch zum Hyperventilieren.

- Auch das Tragen zu enger Kleidung oder das routinemäßige Einziehen des Bauches führt zu einem Überwiegen der Brustatmung.

- Menschen, die wegen Atemwegserkrankungen oder Asthma durch den Mund atmen, können bei Stress auch schnell ins Hyperventilieren verfallen.

- Außerdem kann kurzzeitiges Atem-Anhalten, was zu Gähnen und Seufzen führt, zu einer leichten Hyperventilation beitragen, denn durch Gähnen sinkt ebenfalls der Kohlendioxydgehalt des Blutes.

- Chronische Muskelverspannungen im Brustkorb können die Wahrscheinlichkeit zu hyperventilieren ebenfalls erhöhen.

Wie können Sie erkennen, ob Sie zum Hyperventilieren neigen?

Das Hyperventilieren kann zu einer Alarmreaktion mit vielen unterschiedlichen körperlichen Beschwerden führen.

Wenn Sie nicht wissen, dass sich dahinter das Überatmen verbirgt, können Sie die Symptome fälschlicherweise als Hinweis auf eine schwere körperliche Erkrankung oder den herannahenden Tod interpretieren und einen Panikanfall auslösen. Sie erleben den Panikanfall dann wie aus heiterem Himmel kommend.

Es ist für Sie deshalb wichtig, herauszufinden, ob Ihre Beschwerden wie Schwindel, Herzrasen, Atemnot oder Beklemmungsgefühle vom Hyperventilieren herrühren. Auf einem der folgenden Wege können Sie dies herausfinden.

1. Beobachten Sie ganz bewusst Ihren Atem und prüfen Sie, ob Sie eher im Brustbereich oder im Bauch atmen.
Legen Sie hierzu eine Hand auf Ihre Brust und eine Hand auf Ihren Bauch unterhalb Ihres Bauchnabels. Atmen Sie tief ein und beobachten Sie dabei, welche Hand angehoben wird. Hebt sich die Hand auf der Brust, so neigen Sie zur Brustatmung. Dies kann bedeuten, dass Sie leicht zum Hyperventilieren neigen. Bewegt sich die Hand auf dem Bauch und weitet sich die Taille, nutzen Sie die Bauchatmung.

2. Zählen Sie die Anzahl Ihrer Atemzüge pro Minute.
Im Normalfall machen wir im Ruhezustand 8 bis 16 Atemzüge pro Minute. Wenn Sie mehr als 20 Atemzüge pro Minute machen, dann atmen Sie bereits im Ruhezustand sehr schnell. So sind Sie gefährdet, in Konfliktsituationen mit Hyperventilieren zu reagieren.

3. Wenn Sie mutig sind, können Sie ganz bewusst und absichtlich hyperventilieren.
Zur Unterstützung können Sie einen Freund bitten, während der Übung anwesend zu sein. Vorab sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, ob von seiner Seite etwas dagegen spricht.

Gibt er Ihnen okay für diese Übung, dann können Sie starten:

Setzen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie Ihre Hände auf die Brust.

Dann atmen Sie absichtlich 2 Minuten lang etwa 60 Mal in der Minute, d.h. einmal pro Sekunde, so tief wie möglich mit dem Mund und über die Brust. Dies bedeutet, Sie atmen 3 Mal so schnell wie im Ruhezustand üblich. Atmen Sie nach jedem Atemzug schnell und kräftig aus.
Im Normalfall werden Sie dabei Symptome wie Schwindel, Herzklopfen, Benommenheit oder Kribbeln in Armen und Füßen verspüren. Achten Sie genau darauf, welche Symptome sich bei Ihnen bemerkbar machen. Brechen Sie sofort ab, falls Sie dabei große Angst empfinden.

Nach zwei Minuten kehren Sie wieder zum normalen Atemrhythmus zurück. Atmen Sie langsam ein und aus - etwa 8 - 14 Mal pro Minute. Sie sollten doppelt so lange ausatmen wie einatmen. Ihre Beschwerden werden sich langsam zurückbilden.
Nach 2 - 3 Minuten werden sie schon deutlich abgenommen haben.

Ziel dieses kleinen Experimentes ist, dass Sie bewusst wahrnehmen können, welche Symptome beim Hyperventilieren in Ihrem Körper auftreten. Sie wissen dann für die Zukunft, wenn Sie diese Symptome wieder verspüren, dass diese wahrscheinlich auf das zu schnelle Atmen zurückzuführen sind. Und Sie wissen nun auch aus Erfahrung, dass die Symptome durch das ruhige Atmen in den Bauch zurückgehen. Dadurch können Sie die Symptome nicht mehr so beunruhigen!

Was können Sie tun, um den Symptomen des Hyperventilierens entgegenzuwirken?

Das Hyperventilieren ist ein sehr unangenehmer Zustand. Es ist also verständlich, dass Sie schnell wieder aus diesem Zustand gelangen möchten. Ich möchte Ihnen hierfür zwei wirkungsvolle Strategien vorschlagen.

1. Führen Sie immer eine Papiertüte mit sich.
Im Notfall können Sie die Tüte dann über Ihr Gesicht stülpen und zwar so, dass die Tüte über Nase und Mund reicht und fest auf dem Gesicht sitzt. Atmen Sie dann in die Tüte ein und aus. Wenn Sie in die Tüte atmen, wird kein neuer Sauerstoff zugeführt. Sie atmen stattdessen Kohlendioxyd ein. Dadurch wird die Konzentration von Kohlendioxyd im Blut wieder erhöht und die Atmung verlangsamt sich.
Wenn Sie keine Tüte griffbereit haben, können Sie auch in die hohle, vor den offenen Mund gehaltene Hand atmen.

Es gibt jedoch noch einen viel bessere und weniger auffällige Strategie.

2. Setzen Sie ganz gezielt die Bauchatmung ein.
Sie können dadurch manchmal das Hyperventilieren vermeiden oder auf jeden Fall die Symptome abbauen. Im Grundlagentext <**Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken**> finden Sie eine genaue Anweisung zur Bauchatmung.

Was können Sie tun, wenn Sie generell zum Hyperventilieren neigen?

Zuallererst sollten Sie sich natürlich einmal gründlich ärztlich durchchecken lassen, um körperliche Ursachen auszuschließen.

Liegen keinen körperlichen Ursachen vor, sind im Grunde genommen alle Stressbewältigungsstrategien sinnvoll. So können Sie z.B. Folgendes tun:

- **Erlernen Sie eine Atemtechnik** wie etwa die Spontanentspannungs-Technik. Im Grundlagentext <**Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken**> finden Sie eine genaue Anweisung hierzu.

- **Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren** wie die Progressive Muskelentspannung. Im Grundlagentext <**Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken**> finden Sie hierzu eine Anleitung.

- Sorgen Sie für Spannungsabbau durch **Bewegun**g.

- **Erlernen Sie Strategien, Ihre Gefühle zu steuern**. Lesen Sie hierzu die Grundlagentexte <**Wie Gefühle entstehen**> und <**Die 2 Fragen für gesundes Denken**>.

- **Legen Sie sich positive Selbstinstruktionen zurecht,** die Ihnen im Notfall helfen. Näheres hierzu im Grundlagentext <**Wie Sie positive Selbstinstruktionen einsetzen**>.

Sie sehen, auch wenn Sie im Augenblick zum Hyperventilieren neigen, Sie haben Möglichkeiten, besser mit ihm umzugehen, und es langfristig zu reduzieren.

Der Steckbrief der Angst

Angst ist eine sinnvolle Reaktion - warum?

Viele Menschen sehen Angst als ihren Feind an. Sie verurteilen sich dafür, Angst zu empfinden, und sehen sich als schwach an. Manche befürchten sogar, wenn sie Angst empfinden, verrückt zu werden. Die körperlichen Symptome der Angst beunruhigen sie stark, sodass die Angst noch weiter verstärkt wird.
Deshalb ist es wichtig, sich genauer mit der Angst zu befassen.

> Unsere Fähigkeit, Angst zu empfinden, ist angeboren. Und das ist gut so. Angst ist nämlich eine Alarmreaktion unseres Körpers. Sie hat die Aufgabe, uns darauf aufmerksam zu machen, dass wir in (Lebens)Gefahr sind oder kommen werden. Sie alarmiert uns, dass wir etwas unternehmen müssen, um die Gefahr abzuwenden und am Leben zu bleiben. Ab und zu Angst zu empfinden, ist also ganz normal.

Für unsere Vorfahren war die Angst lebenserhaltend und damit lebensnotwendig. Sie waren oft lebensgefährlichen Situationen ausgesetzt, etwa wilden Tieren oder feindseligen Mitgliedern anderer Stämme. Die Angst, verletzt oder gar getötet zu werden, versetzte unsere Vorfahren körperlich in die Lage, mit der Bedrohung umzugehen. Die Angst aktiviert nämlich Körperreaktionen - wie etwa Anspannung, eine stärkere Durchblutung der Muskeln und Ausschüttung von Adrenalin -, die Voraussetzung dafür sind, dass unser Körper bereit ist, mit einer Bedrohung tatkräftig umgehen zu können.

Unsere Vorfahren, wie auch wir heute noch, nutzten 3 Überlebensstrategien bei Bedrohung:

1. Flucht - nichts wie weg hier:
Man entzog sich der Bedrohung, indem man aus der gefährlichen Situation flüchtete.

2. Kampf - den Feind in die Flucht schlagen:
Man stellte sich der Bedrohung und verteidigte sein Leben.

3. Ducken - still halten:
Wenn man weder flüchten noch kämpfen konnte, dann versteckte man sich oder tat so, als sei man tot oder kampfunfähig. Der **Totstellreflex** als Schutzreaktion ist heute noch bei vielen Tieren zu beobachten.

Die Gefahr, von wilden Tieren angegriffen zu werden, ist heute relativ gering. Und wenn wir nicht gerade in einer Gegend mit hoher Kriminalität oder mit ständig wiederkehrenden Naturkatastrophen leben, dann ist unser Leben nur noch selten real bedroht - mit Ausnahme des Todes, der jedem von uns droht.

Dennoch verspüren wir heute häufiger Angst als unsere Vorfahren vor tausenden von Jahren. Die Bedrohungen, auf die wir heute mit Angst reagieren, sind jedoch eher psychischer Natur. Jemand macht z.B. eine abfällige Bemerkung über uns oder greift uns verbal an und wir reagieren mit Angst. Ja, alleine die Vorstellung, dass uns jemand ablehnen oder kränken könnte, löst in uns Angst aus.

Unser Körper reagiert auf die tatsächliche oder eingebildete Ablehnung genauso wie bei unseren Vorfahren, die tatsächlich in Lebensgefahr waren, etwa mit Herzklopfen, erhöhtem Blutdruck und schnellerem Puls.

Und wir reagieren auf die psychische Bedrohung wie unsere Vorfahren: Wir flüchten aus den vermeintlich gefährlichen Situationen oder meiden diese. So verlassen Menschen mit einer Agoraphobie fluchtartig das Kaufhaus, wenn sie spüren, dass die Angst in ihnen hochkommt, oder sie meiden generell große Menschenansammlungen. Da es heute verpönt und verboten ist, sich tätlich zu wehren und zu kämpfen, verteidigen wir uns heutzutage verbal. Und wenn wir weder flüchten, noch uns verbal verteidigen können, dann reagiert unser Körper vielleicht mit dem Totstellreflex, einem Schockzustand, in dem man wie gelähmt ist. Man sagt ja auch, jemand sei vor Furcht erstarrt.

Wie äußert sich Angst?

Die Angst äußert sich auf vielfältige Weise:

- im **Körper**
  Wir atmen schneller und tiefer, die Muskeln spannen sich an, Puls und Blutdruck erhöhen sich, Appetit und sexuelles Verlangen lassen nach. Wir verspüren den Drang, Darm und Blase zu entleeren, und zeigen noch viele weitere Veränderungen in unserem Körper.

- im **Verhalten**
  Wir flüchten oder meiden Situationen. Oder wir erstarren für den Augenblick, man spricht dann auch von einer Totstellreaktion.

- in **Gedanken**
  Die Gedanken kreisen um die Gefahr. Wir sind hochkonzentriert. Wir beschäftigen uns damit, wie wir die vermeintliche oder reale Gefahr vermeiden können.

Von der Natur ist es vorgesehen, dass die Angst nachlässt, sobald die Gefahr vorüber ist. Sobald wir unserem Körper Entwarnung geben, uns quasi sagen „Du bist außer Gefahr.“, kehrt der Körper wieder auf sein normales Erregungsniveau zurück. Die Muskeln entspannen sich, die Atmung verlangsamt sich, usw.

Diese automatische Anpassung an die Anforderungen aus der Umwelt funktioniert allerdings nur, solange die Anforderungen nicht allzu groß sind. Problematisch wird es, wenn außergewöhnliche Belastungen eintreten, länger anhalten oder wir uns in Gedanken immer wieder Gefahren ausmalen und uns so in Angst versetzen. Dann kommt unser Körper nicht mehr zur Ruhe und es entsteht ein Missverhältnis zwischen Anspannung und Entspannung.

Ausführliche Informationen über die körperlichen Veränderungen bei Angst, insbesondere über die Steuerung durch das vegetative Nervensystem, finden Sie im Grundlagentext <**Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angststörungen**>.

Was macht Menschen bereit zur Angst?

Manche Menschen reagieren eher mit Angst als andere. Was macht uns bereit, mit Angst zu reagieren?

I. angeborene Angstbereitschaft

Wissenschaftliche Untersuchungen deuten daraufhin, dass manche Menschen von Geburt an eine erhöhte generelle Bereitschaft haben, mit Angst zu reagieren. Sie benötigen weniger Stress, um körperliche Veränderungen zu erleben. Sie lernen Gegenmaßnahmen für Angst auslösende Situationen langsamer und gewöhnen sich langsamer an neue und veränderte Situationen.

II. erlernte Angstreaktionen

1. **Erziehung**

   Ein ängstlich-überbehütender, aggressiv-abwertender oder Perfektion erwartender-kritisierender Erziehungsstil verhindert, dass wir lernen, uns zu vertrauen und Selbstvertrauen zu entwickeln. Wir lernen auch nicht, wie man mit Ängsten umgeht und sie überwindet. Als Erwachsene neigen wir dann dazu, unsere Fähigkeiten, mit Situationen und unseren Gefühlen klarzukommen, zu unterschätzen. Wir sehen z.B. in Fehlern eine Bedrohung unserer Person.
   Auch ängstliche Eltern können uns als Vorbilder dienen, ähnliche Persönlichkeitszüge zu entwickeln.

2. **Eigenschaften, Verhaltensweisen**, die **aus der Norm** fallen oder von der Umgebung abweichen

   Weisen wir als Kinder oder unsere Eltern Eigenschaften oder Verhaltensweisen auf, die von der Norm abweichen (z.B. Dialekt, bestimmte Volksgruppe, Religion oder Schicht), dann wer-

den wir möglicherweise von unserer Umwelt abgelehnt und/oder lehnen uns selbst ab.

3. **Trauma**
   Ein einziges Erlebnis, das wir als sehr gefährlich ansehen, kann genügen, dass wir von diesem Tag an ähnlichen Situationen aus dem Weg gehen oder sie nur mit massiven Angstbeschwerden angehen können (z.B. ein Unfall, eine Vergewaltigung, ein Brand).

4. **Überlastung, Überforderung, Stress**
   Wenn wir uns in einer Krise befinden, uns überfordert fühlen, unsere Situation als ausweglos sehen, dann sind wir „verwundbarer und verletzlicher". Wir sind nervös und gereizt.
   Die Wahrscheinlichkeit, mit einer Panikattacke zu reagieren, steigt.

5. **Persönlichkeit**
   Wir haben folgende Denk- und Verhaltensgewohnheiten:

- Wir machen uns abhängig von der Meinung anderer, sorgen uns stark darum, wie wir ankommen
- Wir verlangen von uns Fehlerlosigkeit, überfordern uns dadurch und verachten uns, wenn wir Fehler machen.
- Wir sehen uns als dumm, unfähig, unattraktiv, minderwertig, ... und lehnen uns ab.
- Wir fordern von uns, stets ruhig und beherrscht aufzutreten, wollen alles unter Kontrolle haben und am liebsten im Voraus wissen, was auf uns zukommt.

III. sonstige Ursachen

- Einige Angstanfälle scheinen ohne vorheriges Lernen aufzutreten. Plötzlich, meist in einer **Phase großer Anspannung** (z.B. in einer Trennungsphase, bei Überarbeitung, bei großen Eheproblemen, Konflikten am Arbeitsplatz, bei der Pflege oder dem Tod eines Angehörigen), erfasst den Betreffenden eine große Angst verbunden mit massiven körperlichen Reaktionen. Er verknüpft dann diesen Angstanfall mit bestimmten Merkmalen der Situation, in der er auftrat, und meidet diese Situation und ähnliche Situationen. Dadurch bleibt die Angst bestehen.

- **Körperliche Erkrankungen**
  wie z.B. eine Schilddrüsenfehlfunktion, ein Mangel an Vitamin B1, eine Lebererkrankung, Störung im Kalziumhaushalt, eine Virusinfektion, können Angstzustände auslösen. Ebenso kann ein niedriger Blutzuckerspiegel einen Schwindel- und Schwächeanfall auslösen. Auch Entzugserscheinungen von Alkohol oder Beruhigungsmitteln können Angstreaktionen verursachen.

Was verstehen wir unter der Angst vor der Angst?

Wenn wir in einer Situation starke Angst, verbunden mit körperlichen Reaktionen, verspürt haben, dann kann es sein, dass wir die Angst entwickeln, nochmals in eine solche Situation zu geraten und nochmals die als sehr unangenehm und bedrohlich erlebte Angst zu verspüren. Menschen, die Panikattacken haben, neigen besonders dazu, eine Angst vor der Angst zu entwickeln. Dadurch, dass sie Angst vor dem Auftreten der Angst und den damit verbundenen Symptomen haben, versetzen sie ihren Körper permanent in einen Alarmzustand und lösen dadurch manchmal bei sich gerade die körperlichen Reaktionen aus, die sie eigentlich unter allen Umständen vermeiden möchten. Auch das ängstliche in sich Hineinhören und die Suche nach körperlichen Anzeichen für einen neuerlichen Panikanfall, kann diesen erst recht auslösen.

Welche Strategien sind ungeeignet zur Angstbewältigung?

Da die meisten von uns große Angst als sehr unangenehm empfinden, suchen wir nach Möglichkeiten, unsere Angst zu reduzieren.

- **Meidung**

  Wir vermeiden die Situationen, vor denen wir uns fürchten. Wenn wir Angst haben, aus dem Haus zu gehen, dann bleiben wir, wenn irgendwie möglich, zuhause und gehen nur außer Haus, wenn es sich absolut nicht vermeiden lässt. Unser Vermeidungsverhalten wird durch (kurzfristige) Angstfreiheit belohnt, aber um welchen Preis? Je öfter wir eine Situation meiden, vor der wir Angst haben, umso größer wird die Angst davor. D.h. wir tun uns keinen Gefallen mit unserem Vermeidungsverhalten.

- **Flucht**

  Wir flüchten aus den Situationen, in denen wir Angst verspüren. Die Angst lässt nach, wenn wir uns quasi in Sicherheit bringen. Wir machen dann aber auch nicht die Erfahrung, dass unsere Angst unbegründet war und wir die Situation hätten meistern können. Unsere Angst bleibt oder wird noch verstärkt. D.h., wenn wir uns der Angst nicht stellen und nicht erleben, dass die Gefahr nur in unserer Einbildung existiert, dann wird die Angst zu unserem ständigen Begleiter.

- **Betäubung**

  Wir greifen zu Alkohol, Zigaretten, Essen und Beruhigungsmitteln, um unsere unangenehmen Gefühle zu unterdrücken oder um sie nicht mehr wahrzunehmen. Wenn wir nur gelegentlich auf diese Seelentröster zurückgreifen, dann ist das kein Problem. Benutzen wir sie aber regelmäßig, besteht die Gefahr, dass wir von ihnen seelisch und körperlich abhängig werden.

- **Grübeln**

  Viele Menschen haben es sich zur Gewohnheit gemacht, sich darum zu sorgen, dass ihnen oder ihren Angehörigen etwas Schlimmes passieren könnte. Diese Katastrophenphantasien lösen Angst aus und, um diese Angst zu reduzieren, springen sie zur nächsten Sorge.
  Außerdem haben sie eine Art magischen Denkens. Sie glauben, dass es helfe, ein Unheil zu vermeiden, wenn sie sich dieses immer wieder vorstellen. Die Sorgen sind für sie ein Hilfsmittel, mit ihrer Angst vor der Zukunft umzugehen.

- **Ablenkung**

  Viele Menschen haben eine Strategie entwickelt, sich abzulenken, wenn sie sich in Situationen befinden, die sie mit Gefahr verknüpfen. Sie lesen Zeitung, singen, pfeifen, hören Radio. Das können kurzfristig sinnvolle Strategien sein, um mit Angst umzugehen. Da sie nicht an den Ursachen der Angst ansetzen, sind sie jedoch auf Dauer als einzige Strategie eher ungeeignet.

- **Suche nach Verbündeten**

  Viele Menschen reduzieren ihre Angst dadurch, dass sie nur noch mit einer Begleitperson in die für sie Angst auslösenden Situationen gehen. Mit der Zeit werden sie dadurch immer unselbständiger.

- **Unterdrückung**

  Viele Menschen halten Angst für ein Zeichen von Schwäche und versuchen deshalb, sie zu unterdrücken. Durch das Unterdrücken der Gefühle verspüren sie dann häufig das Gefühl, verrückt zu werden.

- **Kontrolle/Zwänge**

  Manche Menschen entwickeln Zwangshandlungen und Zwangsgedanken, um damit ihre Ängste in den Griff zu bekommen. Wenn man z.B. große Angst davor hat, einen Fehler zu machen, dann gewöhnt man sich vielleicht an, alles doppelt und dreifach auf seine Richtigkeit hin zu überprüfen. Man reduziert seine Angst dadurch, dass man überkorrekt ist und entwickelt einen Kontrollzwang. Zwänge sind sehr oft nichts anderes als der Versuch, mit Angst umzugehen.

- **Aufschieben**

  Viele Menschen schieben das, was ihnen Angst macht, auf. So schieben sie z.B. Vorbereitungen für eine Prüfung oder den Besuch des Arztes vor sich her, um damit ihrer Angst aus dem Weg zu gehen.

Ist Angst gefährlich?

Angst als solche ist **nicht gefährlich**, aber die Beschwerden können sehr unangenehm sein. Auch die mit der Angst verbundenen Körperreaktionen wie Herzrasen oder kurzzeitiges Aussetzen des Herzschlags sind ungefährlich. Angst ist normalerweise ein Gefühl, das von alleine vorübergeht.

Andererseits ist jede Angstreaktion eine Art Stress für den Körper. Wenn wir uns permanent in Angst versetzen, dann ist unser Körper auch in einem Dauerstress und der kann zu körperlichen Beschwerden führen wie z.B. zu hohem Blutdruck, Magenbeschwerden, usw.

Wann ist Angst krankhaft?

Unsere Angst ist vergleichbar mit einer Alarmanlage. Die Alarmanlage kann uns dabei helfen, einen Einbrecher abzuwehren. Wird der Alarm jedoch ausgelöst, wenn gar keine Gefahr besteht, sondern z.B. nur eine Fliege um den Bewegungsmelder kreis, ist dies für uns unnötigerweise belastend. Die Alarmanlage ist für uns hilfreich, muss aber richtig eingestellt sein, darf also nicht zu sensibel sein.

Ähnlich verhält es sich mit unseren Ängsten. Es ist wichtig, dass sie nur bei wirklichen Gefahren und dann in angemessenem Maße auftreten.

Ängste sind dann krankhaft:

- wenn sie **ohne jede wirkliche Bedrohung** auftreten z.B. wenn wir Angst vor einer Spinne oder vor Ablehnung haben.
- wenn sie **unangemessen intensiv** und **zu häufig** auftreten - z. B. dann, wenn wir täglich unter Panikattacken leiden.
- wenn sie **zu lange** anhalten z. B. dann, wenn wir uns gar nicht mehr aus dem Haus trauen.
- wenn sie **belasten** und starkes Leiden verursachen z.B. dann, wenn wir keine Lebensfreude mehr haben und an Selbstmord denken.
- wenn sie zur **Vermeidung wichtiger Aktivitäten** führen und dadurch erhebliche Nachteile persönlicher und beruflicher Art mit sich bringen z.B. dann, wenn wir nicht mehr zur Arbeit gehen können.
- wenn sie **wesentliche Einschränkungen** im Leben verursachen z.B. dann, wenn wir nicht mehr Auto fahren oder nicht mehr einkaufen gehen können.

Ist es sinnvoll, nie mehr Angst haben zu wollen?

Nein, es ist absolut nicht sinnvoll und auch unrealistisch, wenn wir von uns fordern, nie mehr Angst haben zu wollen.
Aufgabe der Angst ist es, uns zu aktivieren und uns vor Gefahren zu schützen. (Angst, sich zu verbrennen, vor fahrenden Autos ...). Selbst Extremsportler, Seilartisten oder Stuntmen haben Angst und das ist gut so. Die Angst bewahrt sie vor unvorsichtigen Aktionen und führt dazu, dass sie sich bestmöglich vorbereiten, um die Risiken so klein wie möglich zu halten.

Angst ist dann angemessen, wenn sie uns genau so stark alarmiert und leistungsfähig macht, wie wir es benötigen, um uns in der Situation angemessen zu verhalten.

Beispielsweise ist ein wenig Prüfungsangst ganz sinnvoll, da sie dazu führt, dass wir die Prüfung ernst nehmen und uns somit auch gewissenhaft darauf vorbereiten. Hätten wir Null Angst vor Prüfungen, was meinen Sie, würden wir dann etwas lernen und uns darauf gut vorbereiten? Wohl kaum. Wir würden sie auf die leichte Schulter nehmen und sehr wahrscheinlich durchfallen.

Ziel ist es zu lernen,

- die Angst vor nicht **existierenden** Gefahren zu überwinden
  - z.B. die Angst vor harmlosen Spinnen, Vögeln oder Ablehnung.

- die Angst vor **unwahrscheinlichen** Gefahren zu überwinden
  - z.B. die Angst vor einem Flugzeugabsturz oder dem Ersticken im Lift.

- die Angst vor **unkontrollierbaren** tatsächlichen Gefahren zu überwinden
  - z.B. die Angst vor dem Tod, dem Alter oder einer schweren Krankheit.

- die Angst vor **realen** und **wahrscheinlichen Gefahren** als Hinweis zur Suche nach Lösungen zu nehmen und nicht von der Angst überwältigt zu sein,
  - z.B. die Angst vor einer Erkrankung überwinden und uns gesund ernähren und fit halten.

Müssen wir die Ursachen der Ängste kennen, um sie überwinden zu können?

Nein, es ist nicht notwendig, die Ursachen zu kennen - ganz abgesehen davon, dass man bei vielen Ängsten keine eindeutigen Ursachen finden kann.

Meist kommen mehrere Faktoren zusammen, die dann schließlich eine Angsterkrankung auslösen - z.B. eine erhöhte Angstbereitschaft, negative Erfahrungen in der Kindheit, Überlastung und eine aktuelle Krise.

Moderne psychotherapeutische Verfahren, insbesondere die Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie, können helfen, Ängste abzubauen, auch ohne deren Ursachen zu kennen. Für manche Menschen mag es hilfreich sein, wenn sie wissen, woher ihre Probleme rühren, notwendig ist diese Kenntnis nicht unbedingt.

In der Therapie wird meist zweigleisig verfahren. Es werden Strategien vermittelt, wie Betroffene ihre Ängste bewältigen können, und man sucht nach Ursachen und Auslösern für die Angst.

Welche effektiven Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

In der Behandlung von Angststörungen zeigen die kognitive Verhaltenstherapie und die Konfrontationstherapie große Erfolge.
Die therapeutischen Strategien, die eingesetzt werden, sind abhängig von der jeweiligen Angststörung.
Folgende Methoden können z.B. zum Einsatz kommen:

Konfrontationstherapie
Wenn wir die Situationen, vor denen wir Angst haben, meiden, hat sich insbesondere die Konfrontationstherapie bewährt. Es geht in der Konfrontationstherapie darum, die Vermeidung von Situationen, in denen die Angst auftritt, aufzugeben. Indem wir uns den Situationen stellen, in denen die Angst auftritt, können wir erleben, dass die Situationen in Wirklichkeit nicht gefährlich sind und wir in der Lage sind, diese zu bewältigen. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie im Grundlagentext <**Konfrontationstherapie**.

Selbstinstruktionstraining
Wir können uns durch negativen Gedanken noch ängstlicher machen oder im Gegensatz durch positive Gedanken die Angst abbauen. Beispielweise können uns die folgenden Selbstinstruktionen bei der Bewältigung einer Situation helfen: „Ich schaffe das.“, „Ich bin nicht in Lebensgefahr.“, „Die Angst geht vorüber.“ oder „Ich konzentriere mich jetzt auf meinen Atem und atme langsam ein und aus. Dann werde ich wieder ruhiger.“ Ausführliche Informationen hierzu finden Sie im Grundlagentext <**Wie Sie positive Selbstinstruktionen einsetzen können**>.

Kognitive Therapie - Überprüfung von Bewertungen
Unser Körper reagiert auf jeden unserer Gedanken - gleichgültig, ob er einer Situation angemessen ist oder ob wir die Situation falsch einschätzen. Bei Angst sehen wir z.B. Gefahren, wo keine Gefahr besteht, oder wir überschätzen die Wahrscheinlichkeit einer Gefahr. Oder aber wir unterschätzen unsere Fähigkeiten, die Situation zu bewältigen. In der Therapie überprüfen wir unsere Bewertungen und Schlussfolgerungen.
Wir prüfen auch unsere grundsätzlichen Einstellungen, z.B. wie wir über uns selbst denken und welche Erwartungen wir an andere haben. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie in den Grund-

lagentexten <**Wie Gefühle entstehen**> und <**Die 2 Fragen für gesundes Denken**>.

Mentales Training
Beim mentalen Training trainieren wir Bewältigungsstrategien in der Phantasie. Statt uns wie beim Sorgen Katastrophen auszumalen, malen wir uns aus, wie wir eine Situation erfolgreich meistern bzw. aufkommende Probleme bewältigen. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie im Grundlagentext <**Mentales Training - wie Sie es einsetzen**>.

Atemtechniken
Bei Angst beschleunigt sich automatisch und blitzschnell unser Atemrhythmus. Umgekehrt können wir uns durch bestimmte Atemtechniken wieder beruhigen. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie im Grundlagentext <**Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken**>.

Entspannungstechniken
Ein Teil unserer Muskulatur spannt sich bei Angst an, ein anderer Teil der Muskulatur erschlafft. Unser Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht. Durch gezielte Entspannungstechniken können wir unserem Körper quasi signalisieren, dass keine Gefahr mehr besteht. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie im Grundlagentext <**Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken**>.

Verhaltensexperimente
Bei der Behandlung von Panikstörungen werden Verhaltensexperimente eingesetzt. Wir lernen z.B., wie unser Körper bei bestimmten Tätigkeiten, beispielsweise beim schnellen Atmen, Drehen oder Treppensteigen reagiert. Dadurch können wir unsere Körperreaktionen besser einordnen und sehen bei körperlichen Symptomen nicht gleich eine Gefahr auf uns zukommen.
Auch bei den sozialen Ängsten können Betroffene Verhaltensexperimente einsetzen. Sie prüfen damit z.B. gezielt, ob ihre Vorhersagen, dass andere negativ auf sie reagieren werden, zutreffen.

Problemlösetraining
Häufig entsteht eine Angststörung während einer großen Belastungssituation oder Krise wie z.B. in Verbindung mit Partnerschaftskonflikten, Mobbing, einer Entlassung, einer Trennung oder dem Verlust eines nahen Angehörigen durch Tod. In der Therapie lernen wir, belastende Ereignisse zu verarbeiten, unser Selbstvertrauen zu stärken und eine neue Lebensperspektive zu finden.

Rollenspiele
Wenn wir z.B. Angst vor Ablehnung oder dem Nein-Sagen haben, können wir mit Hilfe von Rollenspielen lernen, diese Angst zu überwinden. Wir machen quasi ein Trockentraining, indem wir in

der Therapiesitzung Situationen nachstellen und die Rolle eines selbstsicheren Menschen trainieren.

Selbstsicherheitstraining
Wenn wir nicht wissen, wie wir eigene Bedürfnisse durchsetzen, oder Angst vor der Reaktion der anderen haben, dann erzeugt dies Anspannung, Unsicherheit und Angst. Im Selbstsicherheitstraining können wir trainieren, Forderungen zu stellen oder abzulehnen, unsere Meinung zu sagen, Kontakt zu anderen aufzunehmen oder mit Lob umzugehen.

Stressbewältigungstraining
Eine Angststörung entsteht häufig infolge einer Überforderung oder Überlastung. Als Stressoren kommen äußere und innere Stressoren infrage. In der Therapie analysieren wir zunächst einmal unsere Situation danach, wie es zu unserer Überlastung kommt. Wir prüfen, welche äußeren Belastungen wir reduzieren können und wie wir uns innerlich weniger Druck machen können.

Achtsamkeitstraining
Wenn wir Angst haben, dann beobachten wir z.B. unsere Körperreaktionen, bewerten sie als peinlich oder bedrohlich, kämpfen gegen sie an oder malen uns Katastrophen aus. Im Achtsamkeitstraining lernen wir, unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen einfach nur zu beobachten, ohne sie zu bewerten oder dagegen anzugehen.

Neben der kognitiven Verhaltenstherapie und der Konfrontationstherapie werden in der Angstbehandlung auch noch weitere Verfahren erfolgreich eingesetzt, etwa die Hypnose oder das EMDR.

Sind Medikamente bei der Behandlung von Angst sinnvoll?

Es gibt keine Medikamente, die nicht auch Nebenwirkungen haben werden. Oft muss man herumexperimentieren, bis man das richtige Mittel und die richtige Dosierung gefunden hat. Außerdem kann es nach dem Absetzen der Medikamente zu einem Rückfall und Entzugserscheinungen kommen.

Deshalb ist es am besten, wenn wir unsere Ängste - ohne Zuhilfenahme äußerer Mittel - entweder alleine oder mit Unterstützung eines Psychotherapeuten überwinden.

Wenn die Ängste schon sehr lange bestehen, wenn sie sehr stark sind und quasi überhaupt kein normales Alltagsleben mehr möglich ist, können bestimmte Medikamente die Psychotherapie und die ersten Schritte auf dem Weg aus der Angst unterstützen. Die Verordnung von Medikamenten gehört jedoch auf alle Fälle in die Hände eines Psychiaters. Die Medikamente sollten immer mit einer Psychotherapie kombiniert werden.

Bei Angststörungen haben sich abhängig von der Art der Angst Antidepressiva (trizyklische Antidepressiva, z.B. Tofranil oder Saroten), die selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (z.B.Fluctin), sowie Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (Venlafaxin) und sog. MAO-Hemmer (z.B. Jatrosom N) bewährt.

Antidepressiva benötigen im Gegensatz zu Beruhigungstabletten bis zu drei Wochen, bis sie wirken, und haben anfangs starke Nebenwirkungen (Mundtrockenheit, Schwindel. Benommenheit, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, usw). Sie machen im Gegensatz zu Benzodiazepinen auch nicht abhängig. Bei Mao-Hemmern gilt es eine strenge Diät einzuhalten. Auch Betablocker können eine Angstreduktion bewirken.

Ob und welche Medikamente zur Therapiebegleitung eingesetzt werden sollen, muss im Einzelfall entschieden und letztendlich in Zusammenarbeit mit dem Arzt ausprobiert werden.

Wann ist eine Therapie sinnvoll?

Leichte Angsterkrankungen können wir in Eigenregie überwinden. Dauern die Angstreaktionen schon lange an, sind sie zu intensiv oder auf sehr viele Lebensbereiche ausgedehnt, sollte man sich Unterstützung in einer ambulanten oder stationären Psychotherapie holen. Auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann sehr entlastend und Mut machend sein. Der Austausch in einem internet-Forum kann ebenfalls sehr hilfreich sein.

Zusammenfassend können wir also feststellen:

Angst ist ein gesundes normales Gefühl, das uns dabei hilft unser Leben zu erhalten.

Angst ist nicht gefährlich, sondern lediglich unangenehm.

Empfinden wir vor oder in harmlosen Situationen Angst, können wir lernen, unsere Angst zu überwinden.

Wir können unser Denken, unseren Körper und unser Verhalten beeinflussen und dadurch Angstgefühle abbauen.

Alleine oder mit therapeutischer Unterstützung können wir die Strategien der Angstbewältigung erlernen und einsetzen.

Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angst und Angststörungen

Was passiert bei Angst und Panik in unserem Körper?

Viele Menschen wissen nicht, dass sich die Angst nicht nur in ihren Gefühlen, sondern auch in ihrem Körper äußert. Deshalb werden sie durch ihre körperlichen Symptome, die bei Angst auftreten, verunsichert. Ja, im Falle der Panik lösen sie ihre Panikattacke sogar erst aus oder steigern sie noch, indem sie die körperlichen Beschwerden falsch bewerten - nämlich als Hinweis auf eine ernste körperliche Erkrankung oder gar den herannahenden Tod.

Ich möchte deshalb im Folgenden beschreiben, wie Angst entsteht, was bei Angst im Körper passiert und wie sich körperliche Symptome der Angst erklären lassen.

Wie entsteht die Angst in unserem Körper?

Zunächst einmal nehmen unsere Sinnesorgane etwas wahr. Wir hören, sehen, spüren, riechen oder schmecken etwas. Diese Wahrnehmung wird an das Gehirn weitergeleitet. Die Großhirnrinde interpretiert die Reize aufgrund der Erfahrungen in der Vergangenheit als gefährlich. Von dort gelangt die Meldung an das limbische System, das für unsere Gefühle zuständig ist. Spezielle Bereiche des limbischen Systems, der Hippocampus und die Amygdala, auch als Mandelkern bezeichnet, veranlassen dann den Hypothalamus, die entsprechenden körperlichen Reaktionen zu initiieren. Der Hypothalamus bewirkt über Nervenbahnen im Nebennierenmark die Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol und Kortison. Das sympathische und parasympathische Nervensystem werden aktiviert.

> Sind blitzschnelle Reaktionen für unser Überleben erforderlich, reagiert der Mandelkern auch **ohne** vorherige Verarbeitung und Bewertung der Informationen durch die Großhirnrinde. Wir kennen das z.B., wenn wir durch ein plötzlich auftretendes Geräusch aufschrecken. Dann wird unser Körper auf Kampf, Flucht oder Verharren vorbereitet. Schon seit Urzeiten gibt es diese automatische Reaktion. Nur so konnten unsere Vorfahren überleben.

Manchmal werden wir durch diese schnelle unbewusste Verarbeitung ohne tatsächliche Gefährdung in Angst versetzt.

> Dann können wir durch eine bewusste Einschätzung der Situation und eine weniger ängstigende Sichtweise das Alarmprogramm jedoch auch wieder zu stoppen.

Was passiert bei Angst im Körper?

Angst ist ein Gefühl, das sich bei tatsächlicher oder phantasierter Gefahr einstellt. Unser Organismus ist darauf aus, sich am Leben zu erhalten. Wird Gefahr gemeldet, kommt es nach einer kurzen Schrecksekunde zu einer Alarmreaktion. Das sympathische Nervensystem tritt in Aktion. Es ist zuständig für die Aktivierung unseres Körpers. Unser Körper wird auf Kampf oder Flucht vorbereitet.

Folgende körperliche Veränderungen werden durch das **sympathische Nervensystem** veranlasst:

- Unser **Herzschlag** erhöht sich und die Herzkranzgefäße erweitern sich.
- Unsere Herztätigkeit wird beschleunigt und der **Blutdruck** steigt an.
- Die **Blutgefäße** der Haut und der inneren Organe verengen sich.
- Die **Skelettmuskeln** werden stärker durchblutet und spannen sich an, sodass wir bereit zu Kampf oder Flucht sind.
- Als Vorbereitung auf mögliche Verletzungen verdickt sich unser **Blut**.
- Unsere **Bronchien** erweitern sich, wir atmen schneller, um uns besser mit Sauerstoff zu versorgen.
- Wir verbrauchen mehr Energie, der **Stoffwechsel** wird beschleunigt
- Wir verlieren den **Appetit**, die **Verdauung** wird eingestellt.
- Der **Blutzuckerspiegel** und die **Blutfettwerte** (Cholesterin) steigen.
- Unser Speichelfluss wird reduziert, der **Speichel** wird zähflüssig
- Wir verlieren die **Lust auf Sex**, die Genitalien werden schwächer durchblutet.
- Unsere **Pupillen** erweitern sich, um das Sehfeld zu vergrößern und die Gefahr besser zu sehen.
- Die **Ausscheidung**, Harn- und Stuhldrang werden eingestellt.
- Unsere **Energiereserven** (Zucker und Fette) werden angezapft, um genügend Energie für eine mögliche Verteidigung zu haben.
- Unsere **Temperatur** steigt im Körperinnern an.
- Wir haben kalten **Schweiß**.
- Wir sind hellwach und richten unsere **Aufmerksamkeit** auf die Gefahr.
- Wir sind nervös, unruhig und **erregt**.

Im Normalfall kommt es nach einigen Minuten zu einer Gewöhnung an die Situation. Das parasympathische Nervensystem kommt zum Einsatz. Das Parasympathische Nervensystem ist dafür zuständig, dass unser Körper wieder in den Normalzustand, zur Ruhe und Entspannung zurückkehrt. Wir bleiben jedoch noch einige Zeit erregt, bis das freigesetzte Adrenalin und Noradrenalin abgebaut sind.

Das **Parasympathische Nervensystem** veranlasst nun folgende körperliche Veränderungen, die uns wieder zum Ruhezustand zurückkehren lassen:

- Unser **Herzschlag** verlangsamt sich und die Herzkranzgefäße verengen sich.
- Der **Blutdruck** verlangsamt sich.
- Die **Blutgefäße** der Haut und inneren Organe weiten sich.
- Die **Skelettmuskeln** entspannen sich.
- Unser **Blut** verdünnt sich.
- Unsere **Bronchien** verengen sich, wir atmen langsamer.
- Wir sparen Energie ein, der **Stoffwechsel** wird verlangsamt.
- Die **Verdauung** kommt wieder in Gang.
- Die **Insulinproduktion** wird aktiviert.
- Unser **Speichelfluss** kommt wieder in Fluss, der Speichel wird dünnflüssig.
- Unser **sexuelles Verlangen** kehrt zurück, die Genitalien werden stärker durchblutet.
- Unsere **Pupillen** verengen sich, wir weinen.
- Es kommt zu **Blasen-** und **Darmentleerung**.
- Unsere **Energiereserven** (Zucker und Fette) werden nicht mehr angezapft.
- Wir **schwitzen.** Die Körpertemperatur im Innern nimmt ab und in der Haut zu.

Bei intensiven Erregungszuständen und bei Panikanfällen können sowohl das sympathische als auch das parasympathische System gleichzeitig aktiviert sein.

Welche generell unterschiedlichen biologischen Reaktionsmuster bei seelischer und körperlicher Belastung gibt es?

Sie haben es sicher auch schon beobachtet, dass es manchen Menschen in belastenden Situationen die Sprache verschlägt und sie wie erstarrt sind. Andere wiederum werden gereizt, aggressiv und sind sehr unruhig.
Dies hängt davon ab, ob wir zum Kampf- und Fluchttyp oder zum Schrecktyp gehören. Wir unterscheiden uns nämlich darin, wie wir bei Angst und Stress reagieren.

Wenn Sie zu den **Schrecktypen** gehören, dann übernimmt in Stresssituationen und bei Angst das **parasympathische** Nervensystem die Regie und ist überaktiviert. Sie verharren wie im Schock:

> Ihr Blutdruck verlangsamt sich, Ihnen wird kalt oder Sie schwitzen, Sie bekommen weiche Knie, Ihnen wird übel, Sie fühlen sich schwach, Sie haben Harn- oder Stuhldrang, erröten, weinen, Ihr Herzschlag verlangsamt sich, Sie atmen langsamer, Ihnen ist schwindelig, Sie sind benommen, Sie fühlen sich hilflos der Situation ausgeliefert. Sie haben Angst, ohnmächtig zu werden.

Gehören Sie zu den **Kampf- und Fluchttypen**, dann kommt es bei Ihnen bei Angst und Stress zu einer Überaktivierung des **sympathischen** Nervensystems:

> Ihr Blutdruck steigt an, Ihnen wird heiß. Die Muskeln spannen sich an, Ihre Herz- und Atemtätigkeit beschleunigen sich, Sie sind gespannt wie ein Flitzebogen und nervös, Sie leiden unter Verstopfung.

Man geht davon aus, dass wir mit der Veranlagung zum Schreck oder Kampf/Fluchttyp geboren werden. Jedoch können wir diese Veranlagung auch durch Erfahrung und Lernen beeinflussen.

Was verstehen wir unter dem allgemeinen Anpassungssyndrom?

Das allgemeine Anpassungssyndrom geht auf den Stressforscher Hans Selye zurück. Er hat entdeckt, dass wir bei Stress drei unterschiedliche Phasen durchlaufen.

Zunächst erfolgt eine Alarmreaktion, dann folgen ein Anpassungsstadium und dann die Erschöpfungsphase.
Da es für Sie wichtig ist, Ihre Körperreaktionen zu verstehen, möchte ich noch ein wenig ausführlicher darauf eingehen:

Wenn Sie körperlich oder seelisch akut bedroht sind oder sich bedroht fühlen, dann erfolgt zunächst eine Alarmreaktion. Diese **Alarmreaktion** besteht aus zwei Teilen:
Aus der Schockphase und der Kampf- und Fluchtphase.

> Die **Schockphase** beginnt mit einer Schrecksekunde. Wir sammeln quasi Kräfte für die Verteidigung. In dieser Zeit bestimmt das parasympathische Nervensystem unsere Körperreaktionen. Uns wird z.B. schwindelig, unser Kreislauf sackt ab, wir bekommen Atemnot, unsere Kehle schnürt sich zu, wir haben zittrige Knie, bekommen Blasendrang, Durchfall, uns wird schlecht, wir beginnen zu weinen. Manche Menschen verharren in der Schockphase. Die körperlichen Reaktionen der Schockphase bleiben dann weiter bestehen.
>
> Gewöhnlich folgt nach der Schockphase, nach ca. 1 - 1,5 Minuten, die **Kampf- oder Fluchtphase**. Adrenalin, Noradrenalin und die Nebennierenrindenhormone Kortisol und Kortison werden ausgeschüttet. Jetzt kommt das sympathische Nervensystem zum Einsatz und macht uns bereit zur gezielten Auseinandersetzung mit der Bedrohung - bereit zum Kämpfen oder schnellstmöglich zu fliehen. Unsere Atmung wird tiefer und schneller, das Herz pumpt mehr Blut in die Muskeln, unsere Muskeln spannen sich an, unsere

Temperatur steigt an, unsere Energiereserven werden angezapft, unsere Pupillen weiten sich, wir sind hoch alarmiert, usw. Stattdessen werden alle körperlichen Prozesse, die im Augenblick unnötig sind, gedrosselt - so z.B. unser Appetit, die Verdauung, unser sexuelles Verlangen, die Immunabwehr.

Während unsere Vorfahren der Bedrohung tatsächlich durch Kampf mit dem Feind oder Flucht aus der Situation begegnen mussten, sind heute Kampf und Flucht nur noch selten notwendig bzw. auch möglich. Wir werden nur noch selten körperlich bedroht. An dessen Stelle tritt häufig die seelische Bedrohung durch Ablehnung, Kritik, Hilflosigkeit, Mobbing, etc.
Dennoch zeigen wir dieselben körperlichen Reaktionen wie unsere Vorfahren. Heutzutage können wir unsere für den Kampf bereit gestellten Energien nutzen, um unser Problem gezielt anzugehen und zu lösen. Flucht sieht beispielsweise so aus, dass wir uns aus der problematischen Situation zurückziehen.

Und hier noch ein ganz wichtiger Aspekt:
Wir zeigen nicht nur bei realen Gefahren oder Problemen unsere Kampf- und Fluchttendenzen, sondern auch, wenn wir etwas als gefährlich bewerten, was nicht gefährlich ist, oder uns eine Gefahr nur in der Phantasie ausmalen.
Dies bedeutet, wir bringen unseren Körper völlig überflüssigerweise auf Hochtouren und bleiben dann sozusagen auf der Anspannung sitzen, weil es nichts gibt, wogegen wir uns körperlich wehren könnten.

Diese Kampf- oder Fluchtphase dauert normalerweise nur einige Minuten an. Dann lässt die Alarmwirkung nach und es kommt wieder zur Entspannung.

Bleibt die bedrohliche Situation jedoch weiter bestehen, versucht der Körper, diese weiter aktiv zu bewältigen. Wir kommen in die 2. Phase, der sog. **Widerstandsphase** oder **dem Anpassungsstadium**.

Hier werden verstärkt Kortisol und Kortison ausgeschüttet, welche für Zuckerneubildung und zusätzliche Energie sorgen. Außerdem werden vermehrt Schilddrüsenhormone freigesetzt, welche die Stoffwechselprozesse beschleunigen. Gleichzeitig ist die Immunabwehr eingeschränkt. Kann der Körper nun die Situation bewältigen, werden die ausgeschütteten Stresshormone wieder abgebaut und der Körper kehrt zur Entspannung zurück.

Wird der Stress aber chronisch, der Körper mit der Bedrohung nicht fertig, verharrt der Körper im Alarmzustand, der schließlich zur **Erschöpfungsphase** führt.
In der Erschöpfungsphase sind sympathisches und parasympathisches Nervensystem gleichzeitig aktiv. Wir sind entweder übermäßig aktiviert oder geschwächt. Unser Abwehrsystem ist stark geschwächt und der Heilungsprozess verlangsamt. Es kann zu orga-

nischen Funktionsstörungen oder Erkrankungen kommen. So können z.B. Bluthochdruck, ein erhöhter Blutfettspiegel, eine Magenschleimhautentzündung, ein niedriger Blutdruck, chronische Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen und ständige Müdigkeit auftreten.

Wie Sie Ihren Körper für eine Panikattacke bereit machen können

Menschen mit einer Angsterkrankung haben bereits im Alltag ein erhöhtes Anspannungsniveau. Sie stehen bereits kurz vor ihrer Belastungsgrenze. Das hängt z.B. damit zusammen, dass sie sich oft sorgen und Gefahren sehen, wo keine sind. Sie unterschätzen meist auch ihre Fähigkeiten, mit Problemen umzugehen. Natürlich spielt auch ihre Lebenssituation mit hinein. Eine Trennung, ein Arbeitsplatzverlust, Partnerkonflikte oder der Tod eines nahen Angehörigen können eine starke Belastung sein. Auch ein niedriger Blutdruck, Allergien, hormonelle Veränderungen, Medikamente, Unterzuckerung können belastend für den Körper sein. Ereignet sich dann im Alltag etwas Außerplanmäßiges und/oder Bedrohliches, kommt es zu einer Panikattacke. Es ist der sog. Tropfen auf den heißen Stein.

Lassen Sie uns einmal anschauen, wie sich Christiane den Friseurbesuch erschwert hat. Sie hatte einmal eine Panikattacke erlebt und machte sich nun durch Ihre Befürchtungen Angst vor einer weiteren:

> *„Ich hatte mir vorgenommen, heute Mittag zum Friseur zu gehen. Die Vorstellung war unerträglich. Was wenn ich einen Panikanfall bekommen würde und hätte das Haarfärbungsmittel noch auf dem Kopf. Ich konnte doch nicht weglaufen. Was würde meine Friseuse von mir denken. Ich konnte mich auf überhaupt nichts mehr anders konzentrieren. Tausende von Ameisen liefen durch meinen Körper. Unruhig lief ich hin und her. Und dabei bemerkte ich etwas Schreckliches, plötzlich begann der Boden unter meinen Füßen zu schwanken. Ich sah meine Umgebung wie durch einen Schleier. Der Appetit auf das Mittagessen war mir völlig verdorben. Mir wurde ganz schlecht, mein Magen fühlte sich an, als ob ein Backstein darin liegen würde. Ob ich doch absagen sollte, aber ich musste doch endlich zum Friseur. Mir wurde so eng um die Brust. Ich würde es gar nicht bis zum Friseur schaffen, ohne zusammenzubrechen. Jetzt begann ich auch noch zu zittern - damit konnte ich bestimmt kein Auto fahren. Am Nachmittag fuhr ich dann doch voller Anspannung und mit Schweißausbrüchen bis zum Friseur. Die Anspannung wurde immer schlimmer, jetzt kam auch noch ein Kloß im Hals dazu. Zum Glück war meine Friseurin gleich frei. Sie platzierte mich aber mitten im Friseursalon. Wie furchtbar, so konnten alle mich beobachten. Ich spürte mein Herz rasen, mir wurde ganz mulmig. Jetzt hat sich auch noch eine Kollegin zu allem Unglück neben mich gesetzt. Ich wusste gar nicht, dass sie zum gleichen Friseur geht. Was, wenn sie was bemerkt, sie wird es bestimmt in der ganzen Firma herumerzählen. Sie schaut mich schon so skeptisch an.*

Ich kriege keine Luft mehr, mir wird ganz eng, mir wird ganz schwarz vor Augen - ich halte das nicht mehr aus, ich muss hier raus ...

Christiane malt sich bereits zuhause in der Phantasie aus, wie sie beim Friseur einen Panikanfall bekommen wird und das ungeheuer peinlich sein wird. Sie meldet ihrem Gehirn eine drohende Gefahr. Daraufhin beginnt der Körper sich auf die Gefahr vorzubereiten. Er benötigt mehr Energie, um die Situation zu bewältigen. Hierzu wird der Grundumsatz durch vermehrten Sauerstoffverbrauch und die Erhöhung des Glucosespiegels im Blut gesteigert. Pulsfrequenz, Blutdruck, Herzschlag und Pumpvolumen des Herzens werden beschleunigt. Muskeln und Gefäße werden jetzt stärker durchblutet. Die Magen-Darm-Tätigkeit, die Sexualorgane und der Kopf, die nicht für Kampf oder Flucht benötigt werden, werden weniger stark durchblutet. Bronchien und Pupillen werden erweitert.
Viele dieser körperlichen Veränderungen verspürt Christiane, als sie unruhig in ihrer Wohnung hin und herläuft. Auf der Fahrt zum Friseursalon und dort steigern sich ihre Beschwerden, weil sie jetzt an dem Ort der Gefahr ist. Ihr Körper ist jetzt absolut auf Kampf oder Flucht vorbereitet, Christiane erlebt diese Veränderungen als bedrohlich, in Wirklichkeit sind es jedoch absolut gesunde Reaktionen auf eine Gefahrenmeldung. Der Auslöser zur Panikattacke kommt schließlich mit dem Erscheinen der Kollegin.

Wie lassen sich die verschiedenen körperlichen Symptome, die einen Panikanfall begleiten, erklären?

Wenn Sie ab und zu Panikattacken bekommen, dann reagiert Ihr Körper scheinbar völlig unvermittelt und aus heiterem Himmel mit den unterschiedlichsten körperlichen Beschwerden. Meist gibt es für diese Beschwerden eine ganz einfache Erklärung. **Die Beschwerden haben eine ganz normale Ursache und sind KEIN Hinweis auf etwas Bedrohliches.**

- Eine Panikattacke kann z.B. in einer Stresssituation infolge einer hohen Adrenalinausschüttung auftreten.

- Manchmal tritt sie auch erst nach dem Ende einer schweren körperlichen oder seelischen Belastung auf. Ihr Körper hat eine Alarmreaktion gezeigt und viel Adrenalin ausgeschüttet. Nach der Belastung baut Ihr Körper das Adrenalin über eine Panikattacke ab.

- Manchmal kommt die Panikattacke auch erst dann, wenn Sie einen Moment zur Ruhe kommen - manchmal sogar erst im Schlaf.

Wenn Sie nun aber Ihre körperlichen Beschwerden als gefährlich bewerten, dann verstärken Sie Ihre Beschwerden nochmals. Durch Gedanken darüber, wie schrecklich es wäre, wenn andere Ihre Beschwerden erkennen, Sie die Kontrolle verlieren oder an einer schweren Krankheit leiden würden, erzeugen Sie eine noch stärkere Anspannung.

Ich möchte Ihnen deshalb jetzt erklären, welche völlig ungefährlichen und nachvollziehbaren Ursachen sich hinter den Symptomen einer Panikattacke verbergen können.

Wann immer Sie etwas als körperlich oder seelisch belastend erleben, dann reagieren Sie mit einer Alarmreaktion. Sie besteht aus den beiden Teilen Schockphase und Kampf- und Flucht-Phase.

Was in der Schockphase in Ihrem Körper passiert

In der ersten Schrecksekunde, der **Schockphase**, verspüren Sie vielleicht folgende körperliche Symptome, die durch das **Parasympathische Nervensystem** gesteuert sind:

Sie bekommen schlecht **Luft**. Dies lässt sich damit erklären, dass Sie vielleicht die Luft anhalten. Ihre Bronchien verkrampfen und die Luftröhre verengt sich.

Sie fühlen sich **schwindelig u**nd leicht benommen, befürchten eine Ohnmacht. Grund hierfür ist, dass Ihre Herztätigkeit sich verlangsamt. Durch den Blutdruckabfall wird das Gehirn mit weniger Sauerstoff versorgt.

Ihnen wird **schlech**t und Sie verspüren Brechreiz, weil die Magenmuskulatur sich verkrampft.

Sie haben **wackelige, weiche Knie,** das Gefühl, zu schweben und Angst, umzufallen. Eine Erklärung hierfür ist, dass die Skelettmuskulatur erschlafft.

Sie haben **Blasen- oder Stuhldrang**. Dies rührt daher, dass Darm und Blase aktiviert werden, dass der Dickdarm verkrampft ist. Für unsere Vorfahren war es wichtig, mit leichtem Gewicht zu kämpfen.

Sie müssen **weinen**. Tränen sind ein Ausdruck der Schockreaktion.

Ihr **Kloßgefühl im Hals** wird durch die Verkrampfung der Muskulatur am Eingang der Speiseröhre ausgelöst.

Sie können **keinen klaren Gedanken fassen** und haben den Eindruck, verrückt zu werden. Dies ist ebenfalls lediglich ein Ausdruck der Schockreaktion.

Ihre Panikattacke geht dann in die körperliche Aktivierung über.
Nun werden die Beschwerden durch **das Sympathische Nervensystem** mittels Adrenalinausschüttung verursacht. Ihr Körper ist alarmiert und es gibt

bei einer Panikattacke nichts, wofür er die Energie einsetzen könnte. Vielleicht kommen Ihnen die folgenden Symptome auch vertraut vor?

Was in der Kampf-/Flucht-Phase in Ihrem Körper passiert

Ihr **Herzklopfen** und Herzrasen können dadurch entstehen, dass der Herzschlag sich plötzlich beschleunigt, die Pumpleistung sich erhöht und die Herzkranzgefäße sich erweitern. Der Blutdruck steigt. Die gute Nachricht: Steigender Blutdruck und Herzrasen sind ein Schutz vor Ohnmacht. Und das Herzrasen während einer Panikattacke ist sogar förderlich für Ihren Körper, das Herz wird trainiert.

Ihr **Herzstolpern** kann entstehen, wenn Ihr Körper die Herzschläge rasch von Verlangsamen auf Beschleunigen oder umgekehrt umschaltet.

Ihr **trockener Mund** rührt wahrscheinlich daher, dass Sie durch den Mund atmen. Außerdem produziert Ihr Körper nicht so viel Speichel, weil ihm im Augenblick die Verdauung nicht wichtig ist.

Wenn Sie **Atemnot** und **Beklemmungen in der Brust** verspüren, dann atmen Sie wahrscheinlich zu schnell. Sie nehmen mehr Sauerstoff auf, als Sie verbrauchen. Wenn Sie außerdem durch den Mund atmen, nehmen Sie zu viel Luft auf, was zu einem Druckgefühl in der Brust kommt.

Ihr **Engegefühl in der Brust** entsteht dadurch, dass sich die Muskelspannung im Bereich der Bronchialmuskeln verstärkt hat.

Ihre **Anspannung** und **Ihr Zittern** entstehen durch die starke Anspannung Ihrer Muskeln. Dies ist auch die Erklärung für Ihre wackeligen, leicht schwankenden Beine.

Sie fühlen sich **innerlich unruhig** und **überempfindlich,** weil Ihr Körper bereit zur Gefahrenabwehr ist.

Ihnen wird **heiß** und Sie **schwitzen**, weil Ihr Körper sich abkühlen möchte. Zum Schutz vor möglichen körperlichen Angriffen wird die Haut ein wenig klitschig.

Ihre **Übelkeit** kommt daher, dass der Magen nicht mehr so stark durchblutet wird oder weil sich die Magenmuskulatur verkrampft.

Ihre **Schwindelgefühle** entstehen, weil das Gehirn weniger stark durchblutet wird. Das Blut wird jetzt verstärkt in Arme und Beine gepumpt, um Kampf oder Flucht zu ermöglichen. Die Schwindelgefühle können auch durch die schnelle Atmung entstehen.

Ihr **Erstickungsgefühl** kann zurückzuführen sein auf die Muskelanspannung im Nackenbereich oder die schnelle Atmung, die den Hals austrocknet.

Auch Ihre **blasse Haut, die kalten Hände und Füße und Kribbelgefühle** zeigen an, dass deren Durchblutung reduziert wurde. Kribbelgefühle können auch auf das Überamten zurückzuführen sein.

Ihnen kommt alles so **eigenartig vor**, weil Ihre Pupillen sich erweitert haben. Der Grund hierfür ist, dass Sie ein größeres Blickfeld bekommen sollen, um Gefahren wahrzunehmen. Manchmal verspüren Sie dann auch Unwirklichkeitsgefühle.
Das **Flimmern vor den Augen** wird verursacht durch die Blutdruckerhöhung.

Ihr **Ohrensausen** wird ausgelöst durch die erhöhte Herztätigkeit und die Verengung der kleinen Blutgefäße.

Ihre **Gefühllosigkeits- und Kribbelgefühle** können durch das Hyperventilieren oder durch das Sich-Stellen der Haare hervorgerufen werden.

Die **Taubheitsgefühle** in **Fingern** und **Zehen** können entstehen, weil das Blut von dort hin zu den größeren Muskelgruppen abgezogen wird.

Ihr **Gefühl schwerer Beine** kann daher rühren, dass deren Muskulatur stark angespannt und stärker durchblutet ist.

Gewöhnlich wird Ihre Panikattacke dann langsam abklingen. Das **Parasympathische Nervensystem** wird die Regie wieder übernehmen. Es wird dafür sorgen, dass Ihr Körper wieder in den Entspannungszustand zurückkehrt.

Was bei der Rückkehr zum Entspannungszustand passiert

Jetzt müssen Sie mit folgenden Symptomen rechnen:

Sie fühlen sich **erschöpft** und schlapp. Schließlich haben Sie mit den Muskeln quasi einen Kampf ausgetragen.

Weiterhin wird Ihr Körper sich abkühlen, indem Sie **schwitzen**. **Übelke**it und Brechreiz, **Durchfall** und **Harndrang** können auftreten.

Manchmal können jedoch auch das sympathische und parasympathische Nervensystem gemeinsam aktiv sein. Dies führt dann zur Erschöpfung.

Zusammenfassend können wir Folgendes sagen:

- Panikattacken sind starke Alarmreaktionen. Die körperlichen Beschwerden lassen sich durch biologisch verankerte Reaktionsmuster erklären.

- Die körperlichen Symptome sind oftmals lediglich die logischen Folgen davon, dass Sie eine Situation als bedrohlich bewerten. Es genügt allein schon eine kleine körperliche Veränderung wie etwa Herzrasen, das Sie als bedrohlich bewerten, und schon läuft die Alarmreaktion.

- Auch Phantasien von für Sie bedrohlichen Situationen („Was wäre, wenn ich nachher im Supermarkt eine Panikattacke hätte“) erzeugen bereits eine Alarmreaktion.

- Wenn Sie bereits schon unter starker Belastung stehen, kann bereits ein kleines Ereignis eine Alarmreaktion bzw. eine Panikattacke auslösen.

- Die Panikattacken sind absolut kein Grund, Ihren Körper zu schonen. Die Alarmreaktion soll Ihren Körper ja gerade bereit zum Kämpfen oder Flüchten machen.

- Ihnen stehen langfristig viele Einflussmöglichkeiten zur Verfügung, um auf Ihren Körper und Ihre Seele einzuwirken. So können Sie z.B. Ihre Atmung, Ihre Gedanken, Ihre Ernährung, Ihr Zeiteinteilung, Ihr Erregungsniveau beeinflussen.

- Kurzfristig setzen Sie die wachgerufene Energie am besten in Bewegung um. Sie können joggen, Rad fahren, tanzen, auf ein Kissen schlagen, usw.

Bitte behalten Sie diese Zusammenhänge zwischen Ihrem Körper und Ihrer Seele in Erinnerung. Schauen Sie, wenn Sie körperliche Symptome verspüren, immer auch nach, ob Sie nicht ohnehin bereits in großer Anspannung waren oder die momentane Situation als bedrohlich bewertet haben.

Wie Sie am besten mit Ausrutschern umgehen und einem Rückfall vorbeugen können

Uns mit der Angst zu konfrontieren, sie auszuhalten und warten, bis sie abklingt, kostet uns viel Mut und Kraft. Da ist es nur allzu verständlich, dass wir nicht noch einmal an den Ausgangspunkt zurückwollen. Am liebsten hätten wir es, es würde uns von Tag zu Tag kontinuierlich besser gelingen, in den Angst-Situationen gelassen zu bleiben.

> Veränderung verläuft jedoch nicht gradlinig. Es gibt Auf und Abs. Gelegentlich werden wir einen Ausrutscher haben oder sogar für längere Zeit in alte Verhaltensmuster zurückfallen.

Wie es zu einem Hänger oder Ausrutscher kommen kann

Wenn ich von Hänger oder Ausrutscher spreche, dann meine ich damit, dass Sie ab und zu in einer Situation Ihr Ziel aus den Augen verlieren. Sie fallen ins alte Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster zurück.
Es gibt viele Gründe, weshalb Sie manchmal einen Hänger oder Ausrutscher haben werden. Lassen Sie uns die Gründe einmal genauer anschauen.

- Ein Grund kann sein, dass Ihnen **Ihre neuen Strategien in der Situation einfach nicht einfallen.**

Auch wenn Sie etwas wissen, muss es Ihnen nicht unbedingt immer im richtigen Augenblick zur Verfügung stehen. Dies bedeutet aber keineswegs, dass Sie unfähig zu einer Veränderung sind. Dies bedeutet lediglich, dass Sie die neuen Sichtweisen und Verhaltensweisen noch mehr verinnerlichen müssen. Es ist vergleichbar mit Prüfungssituationen, in denen Ihnen sehr gut Gelerntes plötzlich nicht mehr einfällt, weil Sie so angespannt sind.

- Vielleicht denken Sie auch, dass in der augenblicklichen Situation die neuen Denk- und Verhaltensweisen **nicht passen** oder **nicht funktionieren.**

Dies ist auch in Ordnung, wenn Sie sich bewusst dafür entscheiden, die neuen Strategien nicht einzusetzen.

- Es kann auch sein, dass Sie in einer bestimmten Situation bereits **vorab emotional so erregt** und aus dem Gleichgewicht sind, dass Sie nicht auf hilfreiche Strategien zugreifen können.
- Ja, und vielleicht entscheiden Sie sich ein manches Mal auch lieber für **den einfacheren Weg.**

Wenn Sie z.B. zu erschöpft sind oder an zu vielen Fronten kämpfen müssen, kann es sein, dass Ihnen die alte Gewohnheit einfacher als die neue Denk- und Verhaltensgewohnheit erscheint. Sie haben zwar nur kurzfristig einen Vorteil, aber es ist in Ordnung, auch ab und zu das alte Muster zu wählen. Hauptsache, Sie setzen zum nächstmöglichen Zeitpunkt Ihre Bemühungen fort.

Wie Sie einem Rückfall am besten vorbeugen können

Während ein Ausrutscher eine vorübergehende Angelegenheit ist, wir greifen in einer Situation einfach auf alte Verhaltensmuster zurück, dauert ein Rückfall lange Zeit an - wenn der Betroffene nicht mehr die Bereitschaft und Energie aufbringt, wieder an seinen Problemen zu arbeiten, sogar für immer. Um zu verhindern, dass aus einem Ausrutscher ein Rückfall wird, stehen uns jedoch viele Strategien zur Verfügung.

1. Erstellen Sie eine Liste von Situationen,
die Sie (wieder) mit weniger oder ohne Angst bewältigen möchten.

2. Rufen Sie sich immer wieder das Bild vor Augen, wie Sie sich in Zukunft fühlen und verhalten wollen.

Was wollen Sie (wieder) tun können? Welche Aktivitäten können Sie dann ausführen? Wie wird sich Ihre Partnerschaft verbessern? Welche positiven Auswirkungen hat das auf Ihre berufliche Entwicklung? Wie werden Sie sich fühlen?

3. Üben Sie regelmäßig - am besten jeden Tag.
Je kontinuierlicher Sie üben, umso schneller kommen Sie voran.

4. Nutzen Sie auch Ihre Vorstellungskraft,
um sich immer wieder auszumalen, wie Sie Ihre neuen Denk- und Verhaltensweisen einsetzen.

5. Trainieren Sie regelmäßig die Spontanentspannungs-Technik oder die Progressive Muskelentspannung.

6. Wenn Sie ab und zu einen Ausrutscher haben und ins alte Muster zurückfallen, **dann akzeptieren Sie dies als ganz normale Begleiterscheinung einer Veränderung.** Wir Menschen sind eben nicht perfekt und tun manchmal Dinge, die nicht hilfreich sind.

Bei einem Ausrutscher haben Sie besondere Streicheleinheiten verdient. So wie wir ein kleines hilfloses Baby, das sich den Kopf gestoßen hat, nicht nochmals auf den Kopf hauen, sondern es liebevoll in den Arm nehmen, sollten Sie sich dann nicht auch noch mit Selbstvorwürfen bestrafen. Nehmen Sie sich stattdessen an und machen Sie sich bewusst: Sie dürfen Ihr altes Denk- und Verhaltensmuster ab und zu zeigen - auch wenn Sie schon eine Zeit lang daran arbeiten, es zu ändern.

7. Analysieren Sie im Nachhinein, woran es lag, dass Sie ins alte Muster gefallen sind.

Malen Sie sich dann aus, wie Sie es in Zukunft besser machen möchten. Ein Ausrutscher muss auf gar keinen Fall in einen Rückfall münden. Wiederholen Sie am gleichen oder am nächsten Tag die Übung und fahren auf Ihrem Weg zu Ihrem Ziel fort.

8. Überlegen Sie sich für die Zukunft, wie Sie sich kurz vor dem Ausrutscher motivieren können, sich dagegen zu entscheiden.

Woran möchten Sie sich erinnern, was möchten Sie tun, um doch in die Angst auslösende Situation zu gehen oder auf Ihr Sicherheitsverhalten zu verzichten?

9. Notieren Sie sich Warnsignale, wann Sie gefährdet sind, ins alte Muster zurückzufallen.

Z.B. könnte dies sein, wenn Sie müde sind, sich gerade sehr geärgert haben, sich unter Druck fühlen, ohnehin schon ängstlich sind. Überlegen Sie sich, was Sie in solchen Situationen tun können, um sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen - etwa einen Spaziergang zu machen, mit lieben Menschen zu sprechen oder Tagebuch zu schreiben.

10. Führen Sie ein Erfolgstagebuch, um sich Ihre Fortschritte auch bewusst zu machen.

Manchmal haben Sie vielleicht den Eindruck, überhaupt nicht voranzukommen. Wenn Sie aber ein Erfolgstagebuch führen, können Sie an den Startpunkt zurückblättern und sich die vielen kleinen Erfolge verdeutlichen.

11. Loben Sie sich für jeden kleinen Schritt und belohnen Sie sich ab und zu mit etwas Schönem.

Die Konfrontation mit Angst auslösenden Situationen ist harte Arbeit. Da haben Sie sich immer mal wieder eine Belohnung verdient. Belohnung motiviert Sie zum Weitermachen und gibt Ihnen ein gutes Gefühl. Verwöhnen Sie sich z.B. mit einem Blumenstrauß, einem Restaurantbesuch, einer Massage oder sonst etwas, was Sie sich nur selten gönnen.

Hier noch einmal in Kurzform die gute Botschaft:

- Sie können verhindern, dass aus einem Ausrutscher ein Rückfall wird, indem Sie den Ausrutscher zum Anlass nehmen, sich Ihre neuen Denk- und Verhaltensweisen in Erinnerung zu rufen und neu zu starten.
- Ausrutscher gehören zum Veränderungsprozess.
- Ein Ausrutscher ist kein Grund, daran zweifeln, dass Sie Ihre Angst abbauen bzw. überwinden können.
- Behandeln Sie sich verständnisvoll, statt sich dafür zu verurteilen.
- Ein Ausrutscher stellt nicht Ihre bisherigen Erfolge in Frage.
- Ein Ausrutscher löscht nicht die Bewältigungsstrategien aus, die Sie sich angeeignet haben.
- Ein Ausrutscher muss nicht in einen Rückfall münden.

Lassen Sie sich also von einem Ausrutscher nicht erschüttern und nicht auf dem Weg zum Ziel blockieren:

Ein Hänger oder Ausrutscher ist kein Anlass zur Resignation.

Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben

Wenn wir der Angst schrittweise ihr Revier abtrotzen und uns mit viel Mut und Kraft mit den Angst auslösenden Situationen konfrontieren, dann wünschen wir uns natürlich nichts sehnlicher, als dass die Fortschritte „für immer“ sind. Doch leider ist dies nicht immer der Fall. Es kann sein, dass Sie einen Rückfall haben werden.

Rückfall bedeutet, dass Sie nicht nur ab und zu mal ins alte Muster fallen und danach wieder Ihr neues Denken und Verhalten praktizieren, sondern dass Sie konstant Ihre alten Denk- und Verhaltensweisen zeigen. Sie beginnen z.B., wieder Erwartungsangst aufzubauen und Situationen zu meiden. Sie setzen Ihr Sicherheitsverhalten wieder ein, um Ihre Angst wenigstens kurzfristig einzudämmen. Sie flüchten aus Situationen, statt die Angst auszuhalten und zu warten, bis sie abnimmt. Und dann verurteilen Sie sich noch dafür, dass Sie wieder ins alte Muster gefallen sind und machen sich Angst, dass Sie nun nie mehr da rauskommen können.

Wie es zu einem Rückfall kommen kann

Für einen Rückfall gibt es viele unterschiedliche Ursachen:

Es könnte sein, dass Sie **körperlich sehr erschöpft** oder **in einer Krisensituation** sind, und einfach zu wenig Kraft für die Veränderung haben.

Ein anderer Grund für den Rückfall könnte sein, dass **Sie sich einem anderen Menschen zuliebe verändern wollten**, und dies nun nicht mehr möchten. Vielleicht haben Sie sich stark von ihm verletzt gefühlt und seine Anerkennung ist Ihnen nicht mehr wichtig. Oder aber dieser Mensch hat sich von Ihnen getrennt.

Einen Rückfall können Sie auch auslösen, wenn Sie **sich einreden, dass Sie sich ohnehin nicht ändern könnten, die Veränderung zu mühsam sei oder sich nicht lohne**.

Ihr Rückfall könnte auch daher rühren, **dass sich mit der Veränderung doch mehr Nachteile für Sie verbinden**, als Sie gedacht haben.

Zum Rückfall kann es auch kommen, wenn Sie sich ein Ziel gewählt haben, **welches Sie nicht kontrollieren können**.
Sie haben sich z.B. ein Ziel gewählt, welches voraussetzt, dass andere Menschen sich ändern. In einem solchen Fall ist es verständlich, dass Sie mutlos und frustriert werden.

Natürlich können Sie auch nicht richtig vorankommen, wenn Sie sich zwar ein Ziel ausgewählt haben, **aber nicht die geeigneten Strategien besitzen**, die Sie benötigen, um es zu erreichen.

Und schließlich können auch **unrealistisch hohe Ziele** zum Rückfall führen. Wenn Sie sich zu hohe Ziele setzen, bemerken Sie Ihren Fortschritt erst gar nicht. So werfen Sie vielleicht völlig überflüssigerweise die Flinte ins Korn.

Was Sie bei einem Rückfall tun können

1. Setzen Sie positive Selbstinstruktionen ein.

Viele Betroffene machen an diesem Punkt den Fehler, dass sie sich viele negative Gedanken machen. Sie erzählen sich z.B.: „Jetzt ist alles aus.“, „Nie werde ich meine Angst überwinden.“ „Alle Anstrengungen waren vergebens.“, „Ich bin unfähig.“, „Ich habe komplett versagt.“

Die Folge solch negativer Gedanken ist natürlich, dass sie verzweifelt, ärgerlich, demotiviert und hoffnungslos sind.
In Wirklichkeit sind diese Gedanken unangemessen und übertrieben.

Tatsachen sind:

- Ein Rückfall bedeutet nicht, dass Sie Ihre Angst nicht abbauen bzw. überwinden können.
- Sie verdienen Verständnis und Unterstützung, statt Selbstverurteilung und Bestrafung.
- Ein Rückfall stellt Ihre bisherigen Erfolge nicht in Frage.
- Ein Rückfall löscht nicht die Bewältigungsstrategien aus, die Sie sich angeeignet haben.

Positive Selbstinstruktionen sind z.B.:

„Ich kann jederzeit wieder damit starten, meine Bewältigungsstrategien einsetzen, die ich bereits beherrsche.“
„Ich habe auch jetzt noch die Möglichkeit, meine Angst abzubauen bzw. zu überwinden.“
„Meine bisherigen Erfolge bleiben bestehen. Ich weiß nun, was ich erreichen kann.“

2. Verzichten Sie auf Schuldgefühle und akzeptieren Sie den Rückfall.

Ein Rückfall ist absolut kein Grund, sich zu verurteilen und als Versager zu brandmarken. Sie sind ein Mensch - und jeder Mensch ist von Geburt an dazu verurteilt, immer mal wieder Fehler zu machen und Schwächen zu zeigen. Sie sind liebenswert, allein schon deshalb, weil Sie leben. Daran ändert ein Rückfall absolut nichts.
Wenn Sie als kleines Kind beim ersten Sturz liegen geblieben wären, hätten Sie niemals laufen gelernt. Erfolg haben heißt, einmal mehr aufstehen, als man hinfällt.

3. Suchen Sie nach den Ursachen für einen Rückfall.

Analysieren Sie, weshalb Sie ins alte Muster gefallen sind und was Sie benötigen, wieder auf den Weg zu Ihrem Ziel zu kommen. Beispielsweise:

- Haben Sie einem anderen Menschen zuliebe mit der Veränderung begonnen, dann sollten Sie nochmals prüfen, ob hinter dem Rückfall nur Trotz oder Verärgerung steht oder ob dieses Ziel für Sie wirklich nicht erstrebenswert ist.

- Reden Sie sich ein, dass Sie sich ohnehin nicht ändern können, suchen Sie wie ein Rechtsanwalt nach den Beweisen für diese Behauptungen: Wo sind die Beweise, dass Sie sich nicht verändern können? Was gewinnen Sie, was verlieren Sie, wenn Sie sich nicht ändern?

- Verbinden Sie mit der Veränderung zu viele Nachteile, schauen Sie nach, ob Sie die Nachteile nicht auch in Vorteile umwandeln oder abbauen können.

- Fehlen Ihnen bestimmte Bewältigungsstrategien, eignen Sie sich diese an oder holen Sie sich hierzu eine psychotherapeutische Unterstützung.

- Haben Sie sich zu hohe Ziele gesetzt, dann unterteilen Sie Ihr Ziel in kleine Zwischenschritte, sodass Sie schneller einen Erfolg sehen können.

4. Erlauben Sie sich eine Auszeit.

Wenn Ihr Rückfall die Folge einer generellen Krisensituation oder körperlichen Erschöpfung ist, dann sollten Sie Ihre Kraftreserven sorgsam dosieren. Überlegen Sie sich, ob Sie die Konfrontation mit der Angst nicht auf später verschieben - ohne sich zu verurteilen.

5. Behandeln Sie sich besonders liebevoll.

In einer Krise braucht Ihr Körper besonders viel Zuwendung und Aufmerksamkeit. Lassen Sie sich eine Massage geben. Machen Sie Entspannungs- und Atemübungen. Bauen Sie Ihre Anspannung durch Bewegung ab und trinken Sie viel Mineralwasser.

6. Treffen Sie die Entscheidung, wann Sie wieder starten.

Wichtig ist, dass Sie sich einen konkreten Startpunkt geben - z.B. wenn die Situation xy zu Ende ist oder zu einem bestimmten Termin.

7. Beginnen Sie von vorne.

Bringen Sie sich wieder in die positive Stimmung, zu lernen, die Angst-Situationen zu bewältigen und Ihre Angst abzubauen.

Lesen Sie in Ihrem Arbeitsheft oder in den Texten, die Sie bei Ihrem ersten Start zu Hilfe genommen haben. Wenn Sie sich ausmalen, was Sie durch Ihre Veränderung gewinnen können, werden Sie mehr Kraft zum Wiedereinstieg und Neuanfang haben.

8. Rufen Sie sich Ihre Bewältigungsstrategien in Erinnerung.

Sie brauchen viele Bewältigungsstrategien wahrscheinlich nicht mehr neu zu erlernen, sondern müssen sie einfach nur wieder üben und einsetzen.

Sehen Sie Ihren Rückfall als Chance an, neue Fähigkeiten zu entwickeln, oder als Herausforderung, zu beweisen, was alles in Ihnen steckt. Dann werden Sie den Rückfall meistern.

Das ABC der Gefühle

Unter **A** steht die **Situation:** **Was nehme ich wahr?**
Was könnte eine Kamera aufzeichnen?
Was male ich mir aus?

Unter **B** stehen Ihre **Gedanken: Wie bewerte ich die Situation?**
Was bedeutet dieses Ereignis für mich?

Unter **C** notieren Sie Ihre **Gefühle, Körperreaktionen** und Ihr **Verhalten:**
Wie fühle ich mich?
Was verspüre ich in meinem Körper?
Wie verhalte ich mich?

Die 2 Fragen für gesundes Denken

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen? Wo sind die Beweise?

Hilft mir mein Gedanke, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Hilfreiche alternative Gedanken:
Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und verhalten, wie ich es möchte?

Protokoll: Verhaltensexperiment:

Datum: _____

In welche Situation bin ich gegangen?

_____

_____

_____

_____

Welche Reaktionen habe ich vorhergesagt?

_____

_____

_____

_____

Wie waren die tatsächlichen Reaktionen?

_____

_____

_____

_____

Schlussfolgerung: Was bedeutet dieses Ergebnis für meine Einstellungen? Wie muss ich sie korrigieren?

_____

_____

_____

_____

Gewinn-Verlust-Rechnung:

Was gewinne und verliere ich, wenn ich mit Angst in die Situation gehe?

Ich gewinne **kurzfristig:**

_____

_____

_____

_____

Ich verliere **kurzfristig:**

_____

_____

_____

_____

Ich gewinne **langfristig:**

_____

_____

_____

_____

Ich verliere **langfristig:**

_____

_____

_____

_____

Lohnt es sich für mich, die kurzfristigen Nachteile in Kauf zu nehmen, um langfristig etwas zu gewinnen?

Meine Konfrontationsübung:

Datum .....

Mit welcher Situation habe ich mich konfrontiert?

_____

_____

_____

Wie hoch war meine Angst am Anfang?

0 keine Angst — **10** — **20** — **30** — **40** — **50** — **60** — **70** — **80** — **90** — **100** stärkste Angst

Wie lange war ich in der Situation?

Welche Erfahrungen habe ich gemacht?

_____

_____

_____

Wie hoch war meine Angst, kurz bevor ich aus der Situation gegangen bin?

0 keine Angst — **10** — **20** — **30** — **40** — **50** — **60** — **70** — **80** — **90** — **100** stärkste Angst

Beispiel:

Datum 4.5.16

Mit welcher Situation habe ich mich konfrontiert?
Bin allein zum Einkaufen gegangen

Wie hoch war meine Angst am Anfang?

0 **10** **20** **30** **40** **50** **60** **70** **80** **90** **100**
keine Angst — stärkste Angst

Wie lange war ich in der Situation? ***30 Minuten***

Welche Erfahrungen habe ich gemacht?
Bin mit sehr viel Angst in den Supermarkt, habe geschwitzt, war erleichtert, als ich aus dem Laden kam; habe es mir aber schlimmer vorgestellt

Wie hoch war meine Angst, kurz bevor ich aus der Situation gegangen bin?

0 **10** **20** **30** **40** **50** **60** **70** **80** **90** **100**
keine Angst — stärkste Angst

Mein Sorgentagebuch: **Datum:** _____

Situation: _____

_____

Beginn des Sorgens: _____ **Uhr**

Thema der Sorgen: _____

_____

Ende des Sorgens: _____ **Uhr**

Stärke der Angst:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
keine Angst										stärkste Angst

Körperliche Beschwerden:
z.B. Herzrasen, Nervosität, Zittern, Unruhe, Muskelverspannungen, Muskelschmerzen, Konzentrationsstörungen, Atemnot, Schwitzen, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden, Harndrang, Kloßgefühl im Hals, kalte Hände, Benommenheit, leichte Ermüdbarkeit, Schlafstörungen, Gereiztheit

_____

_____

_____

Strategien:
Wie gehen Sie mit der Angst um?
Was haben Sie getan, dass die Sorgen aufgehört haben?

_____

_____

_____