















**Deshalb müssen Sie nun bereit sein, Ihre Gedanken kritisch zu überprüfen.**

Auch wenn Sie sich im Augenblick gar nicht vorstellen können, jemals Ihre Angst 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 stimmt so nicht.“, oder „Das schaffe ich 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 Angst Sie im Augenblick einengt oder blockiert. Notieren Sie sich in Ihrem Arbeitsheft alle Situationen und Tätigkeiten, die Sie im Augenblick meiden, nur unter höchster Anspannung oder mit Hilfsmitteln erledigen können. Bilden Sie eine Hierarchie, indem Sie die Tätigkeiten 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 Angsthierarchie könnte z.B. so aussehen:**

- 1. gehe in den Supermarkt ganz früh morgens, wenn es leer ist, bleibe 20 Minuten dort und gehe aus dem Laden, ohne etwas zu kaufen*
- 2. gehe in den Supermarkt, wenn es leer ist, bleibe 20 Minuten dort und kaufe etwas, gehe zur Kasse zum Bezahlen, wähle die Kasse, an der schon eine Schlange steht*
- 3. gehe ins Kino und setze mich in die Nähe des Ausgangs auf einen Außenplatz*
- 4. gehe ins Kino und setze mich in die Mitte der Stuhlreihen*
- 5. gehe zum Friseur und lasse mir meine Haare färben*
- 6. fahre mit dem Auto auf der Landstraße*
- 7. fahre mit dem Auto auf der Autobahn am Sonntagmorgen*
- 8. fahre mit dem Auto zur Hauptverkehrszeit eine halbe Stunde lang*
- 9. mache einen Ausflug in einen mindestens 20 km entfernten Ort*
- 10. besuche eine Sportveranstaltung und setze mich auf die Tribüne, wo die meisten Zuschauer sitzen*
- 11. gehe eine halbe Stunde allein durch den Wald usw.*



### **Notieren Sie sich Ihre Gedanken.**

Nun gilt es herauszufinden und aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken Sie sich Angst machen: