











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 hierzu finden Sie 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 und Personen 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 Schritte 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.

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 sich in der Realität in die Situation begeben, die Sie sich in der Phantasie ausgemalt haben - und zwar zunächst mit Angst.

Sie müssen ein Risiko eingehen und Ihr Erbrechen und negative Reaktionen anderer darauf riskieren. Sie müssen erleben, dass Sie das Übergeben anderer Personen 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 und in der Situation lang genug bleiben, wird die Angst abnehmen.

Es wäre zwar viel einfacher für Sie, wenn zuerst die Angst vor dem Erbrechen 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.