

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 Spontanentspannungstechnik.



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, welche 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 lebenswert 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:

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 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 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

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 Hörzene 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.