

LESEPROBE

Verschaffen Sie sich zuallererst einen Überblick, wo Ihre Angst Sie im Augenblick einengt oder blockiert. Notieren Sie sich in einer Liste alle geschlossenen oder engen Räume und Orte mit vielen Menschen, vor denen Sie im Augenblick Angst haben, - z.B. Lift, Kino, Theater, WC, Straßenfest, ... 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 zweitleichste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Eine Angsthierarchie könnte z.B. so aussehen:

1. *gehe zu einem Vortrag in einem großen Raum mit wenigen Besuchern und stelle mich ganz hinten hin*
2. *gehe zu einem Vortrag in einem großen Raum mit wenigen Besuchern und setze mich ganz hinten hin*
3. *gehe zu einem Vortrag in einem großen Raum mit wenigen Besuchern und setze mich vorn hin*
4. *fahre mit einem gläsernen Lift zwei Stockwerke*
5. *fahre mit einem geschlossenen Lift zwei Stockwerke*
6. *gehe ins Kino und setze mich in der Nähe des Notausgangs hin*
7. *gehe auf ein öffentliches WC mit Fenster*
8. *gehe auf ein öffentliches WC ohne Fenster*
9. *fliege mit dem Flugzeug*
usw.

Nehmen wir an, Sie haben lediglich Angst, Aufzug zu fahren. Dann wäre dies z.B. eine mögliche Angsthierarchie:

1. *stelle mir in der Phantasie vor, mit dem Aufzug zu fahren*
2. *stelle mich vor den Aufzug, drücke auf den Halteknopf und beobachte, wie sich die Tür öffnet und schließt. Lasse den Aufzug ein paar Mal, ohne dass ich einsteige, rauf und runterfahren*
3. *fahre mit einem Freund ein Stockwerk und laufe zurück*
4. *fahre mit dem Freund ein Stockwerk hoch und wieder zurück*
5. *steige allein in den Aufzug ein, warte bis die Tür sich schließt, und öffne sie dann wieder*
6. *fahre mit dem Freund ein paar Stockwerke hoch und wieder zurück*
7. *fahre mit dem Freund mehrmals rauf und runter*
8. *fahre allein ein Stockwerk, mein Freund wartet dort*
9. *fahre 2 Stockwerke*
10. *fahre mit dem Lift, mein Freund wartet vor dem Haus*
usw.



Notieren Sie sich Ihre Gedanken.

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

Was sagen Sie sich, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie sich in dem geschlossenen oder engen Raum und unter vielen Menschen aufhalten?