

2.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können

Ihre Krankheitsangst zeigt sich nicht nur in Ihren Gedanken und Gefühlen, sondern auch in Ihrem Verhalten. Deshalb kommen wir nun zu Ihrem Verhalten.

Der Gedanke „Ich bin schwerkrank und muss bald sterben“ löst meist große Angst aus. Sie haben wahrscheinlich nach Wegen gesucht, diese Angst einzudämmen.

Es gibt drei grundsätzliche Kategorien von Sicherheitsverhaltensweisen, mit denen Sie versuchen können, Ihre Angst in den Griff zu bekommen:

1. Sie kontrollieren Ihren Körper intensiv:

Sie passen auf, dass nicht noch weitere Beschwerden dazukommen und sich nichts verschlechtert. Sie messen z.B. stündlich den Puls, erproben immer wieder, ob Sie noch das Gleichgewicht halten können, prüfen den Stuhlgang, tasten Ihre Brust stündlich ab, inspizieren mit der Zunge den Mundraum, überprüfen Ihre Schluckfunktion, wiegen sich täglich, tasten Ihre Lymphknoten ab, überprüfen Ihr Hautbild oder prüfen Ihr Gedächtnis.

2. Sie rückversichern sich bei Ärzten und Ihrer Familie:

Sie fragen den Arzt oder Ihre Angehörigen immer wieder, ob sie sicher seien, dass Sie keine schlimme Krankheit haben. Sie holen die Bestätigung von Ärzten und Angehörigen, um sich wenigstens kurzfristig zu beruhigen.

3. Sie vermeiden bestimmte Situationen:

Sie gehen nicht zum Arzt, nehmen nicht an Vorsorgeuntersuchungen teil, vermeiden jegliche Information über Krankheiten, meiden kranke Menschen und das Krankenhaus, lesen keine Todesanzeigen, schauen keine Filme mit Krankheitsthemen an, meiden Gespräche über Krankheiten, vermeiden körperliche Anstrengungen, usw.

Machen Sie sich Ihre Sicherheitsverhaltensweisen bewusst:



**Welche Sicherheitsverhaltensweisen kennen Sie von sich?
Mit welchen Verhaltensweisen versuchen Sie Ihre Angst einzudämmen?**

Am besten notieren Sie sich diese Strategien schriftlich. Im Anhang finden Sie dazu auch ein Musterblatt.

Ich mache Folgendes, um meine Angst in den Griff zu bekommen:

1.....

2.....

3.....

usw.

LESEPROBE