











In unserem Beispiel müssen Sie durch die Eingangstür gehen, während die Spinne oben im Netz sitzt, und zwar mit Angst - genauso, wie Sie es sich in der Phantasie ausgemalt haben.

**Ganz wichtig:**

**Verzichten Sie auf all die Sicherheitsverhaltensweisen**, die Sie sich ausgedacht haben, um Ihre Angst einzudämmen wie z.B. erst durch Ihren Partner den Raum inspizieren zu lassen, die Spinne von ihm erschlagen oder entfernen zu lassen, bevor Sie einen Raum betreten, die Spinne mit Insektenspray zu töten oder sie mit einem Akkusauger einzusaugen oder an bestimmte Orte nur in Begleitung zu gehen.

Solange Sie diese Sicherheitsverhaltensweisen einsetzen, geben Sie immer noch Ihrer Befürchtung Recht, dass Sie Ihre Körperreaktionen und die Spinne nicht aushalten können. Das Ziel Ihres Sicherheitsverhaltens ist es nämlich, die aus diesen Gedanken resultierende Angst abzuschwächen.

Die Konfrontation ist ungefährlich und geht schrittweise vor sich. Ähnlich wie wenn Sie Autofahren oder Schwimmen lernen, machen Sie kleine Schritte, bis Sie sich dabei wohler fühlen. Dann folgt der nächste Schritt. Nehmen Sie Ihre Hierarchie, die Sie am Anfang erstellt haben, zur Hand. Schauen Sie sich die erste Situation der Hierarchie an. Diese wird Ihr erstes Trainingsziel. Möglicherweise können Sie die Situation noch danach unterteilen,

- **wie lange** Sie in der Situation verbleiben.
- zu welcher **Tageszeit** Sie die Situation aufsuchen.
- wie die **Örtlichkeit** aussieht (ohne Fenster, dunkel, usw.).
- ob Sie **allein** oder in Begleitung gehen.

So können Sie aus der 1. Stufe Ihrer Hierarchie viele unterschiedliche Übungseinheiten in kleinen Schritten formulieren.

**So sieht das Vorgehen bei der Konfrontation mit der Realität konkret für Sie aus:**