

JOURNeY - Cautus

Es freut uns, dass Sie mit unserem Programm JOURNeY arbeiten werden!

Dieses Dokument dient als Erweiterung zum Programm und soll Ihnen helfen, neu gelernte Inhalte besser zu verstehen und zu merken sowie diverse Übungen durchzuführen.

Weiter unten auf dieser Seite finden Sie einige allgemeine Bemerkungen zu diesem PDF. Auf der nächsten Seite finden Sie ein Inhaltsverzeichnis für das gesamte Dokument.

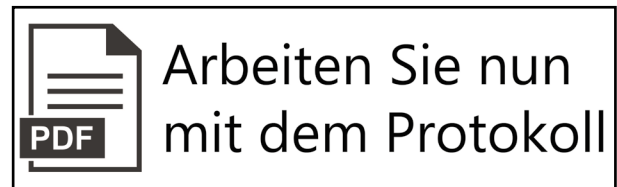
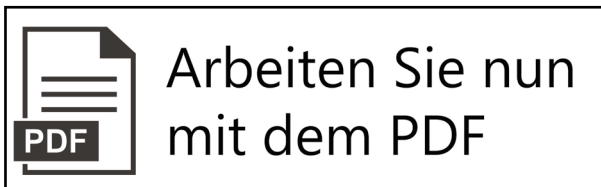
Wenn Sie dort auf die jeweiligen Einträge klicken, springen Sie im PDF automatisch zu der jeweiligen Seite.



Allgemein

Wie bereits erwähnt dient dieses Dokument zur Erweiterung und vertieften Verarbeitung der Inhalte. Für jede Sitzung im Programm gibt es in diesem Dokument ein Unterkapitel mit den entsprechenden Aufgaben.

Im Programm werden Sie jeweils folgende Symbole, wenn Sie Aufgaben im PDF bearbeiten können:



Wir empfehlen Ihnen, dass Sie die Aufgaben der Reihe nach erledigen und im Programm erst weiterlesen, wenn Sie die jeweiligen Felder im PDF ausgefüllt haben.

Sie werden sehen, dass gegen Ende des Dokuments die Protokolle aufgeführt sind, welche im Laufe der Sitzungen erwähnt werden. Diese Protokolle dienen als Grundlage für diverse Übungen, die sie in Ihren Alltag einbauen und wiederholen können. Es ist daher sinnvoll, die Protokolle wiederholt zu bearbeiten und weiter auszufüllen. Die genauen Anleitungen zu den jeweiligen Protokollen finden Sie im jeweiligen Unterkapitel dieses Dokuments.

Eine Bemerkung zum Schluss: Es ist gut möglich, dass Sie mehr aufschreiben möchten, als in dieses Dokument passt. Sollte dies der Fall sein, empfehlen wir Ihnen auf Ihrem Gerät (PC, Tablet, Smartphone, etc.) ein neues Textdokument zu beginnen. So können Sie alles aufschreiben, was Sie möchten.

Nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg mit JOURNeY!

Inhaltsverzeichnis

Sitzungen

1. Einführung und Motivation	
Das Warum der Veränderung	3
2. Angst und Angststörungen verstehen	
Angst und Angststörungen verstehen	4
Ursachen	4
Die drei Ebenen der Angst	5
Aufrechterhaltung	6
Teufelskreis	7
Erklärungsmodell	7
Behandlung - Realistisch denken	8
Behandlung - Realität testen	9
Abschluss	10
3. Realistisch denken	
Abschluss	11
4. Die Aufmerksamkeit trainieren	
Abschluss	12
5. Die Realität testen	
Angsthierarchie erstellen	13
Abschluss	16
6. Wie weiter?	

Protokolle

Protokoll 1: Angstausslösende Situationen und Themen	
Anleitung Protokoll	18
Ziel des Protokolls	19
Protokoll 2: Realistisch denken	
Anleitung Protokoll	21
Ziel des Protokolls	24
Protokoll 3: Die Realität testen	
Anleitung Protokoll	26
Ziel des Protokolls	27

Aufmerksamkeitsübungen

Aufmerksamkeitsübung: Die Kurzgeschichte - Handhalten	
Die Kurzgeschichte - Handhalten 1	29
Die Kurzgeschichte - Handhalten 2	29
Aufmerksamkeitsübung: Alle Kurzgeschichten	

1. Einführung und Motivation

Das Warum der Veränderung

a. Wie und wann schränken die Ängste mein Leben ein?

b. Wenn ich NICHT oder WENIGER ängstlich wäre / könnte ich...

2. Angst und Angststörungen verstehen

Angst und Angststörungen verstehen

1. Was waren die wichtigsten Informationen, die Sie bis hierhin gelesen haben? - Notieren Sie hier ein oder zwei Faktoren, die Sie gelernt haben.

2. Was wissen Sie jetzt über die Soziale Angststörung, was Sie vorher noch nicht gewusst haben?

Ursachen

3. Was wissen Sie nun über die Ursachen, Veranlagungen und Auslöser von Sozialen Ängsten? Bitte listen Sie hier auf, wie Sie diese Faktoren in ihrer eigenen persönlichen Entwicklung verstehen.

Die drei Ebenen der Angst

4. Was sind die drei Ebenen der Sozialen Angst?

5. Wie lässt sich das Wissen über die drei Ebenen der Sozialen Angst auf Sie und Ihre Person anwenden?

6. Wie hilft Ihnen das Wissen, um zu verstehen, was bei Ihnen vorgeht?

Aufrechterhaltung

7. Welches sind die drei aufrechterhaltenden Faktoren der Sozialen Angststörungen, die Sie heute gelernt haben?

8. Wie halten diese Faktoren die Angst vor Interaktion oder Leistung aufrecht?

9. Welcher dieser Faktoren beobachten Sie bei sich in Ihrem alltäglichen Leben?

Teufelskreis

10. Basierend auf den drei Beispielen, die wir uns soeben angeschaut haben, können Sie den folgenden Platz nutzen, um über die sozialen Situationen nachzudenken, die Ihre Ängste auslösen. Ein paar Tipps für Ihre Notizen: Denken Sie an typische Situationen. Beobachten Sie die Gedanken, Bilder und Selbstdialoge, die Ihnen durch den Kopf gehen, wenn Sie in solchen Situationen sind oder diese erwarten. Beobachten Sie Ihren Aufmerksamkeitsfokus. Beobachten Sie die Verhaltensweisen, die Sie anwenden, um mit der Situation umzugehen, wenn die Situation näher rückt oder Sie sich schon in dieser befinden. Sie können diese Übung mit mehreren Situationen durchführen; das ist sogar noch besser!

Erklärungsmodell

11. Wie erklären Sie sich Ihre Ängste? Was sind mögliche Ursachen Ihrer Ängste? Was hält Ihre Ängste aufrecht?

Behandlung - Realistisch denken

12. Nachdem Sie diesen Abschnitt gelesen haben, können Sie drei unrealistisch Gedankenprozesse nennen, die Menschen mit Sozialer Angststörung oft haben?

13. Bezogen auf Ihre eigenen Erfahrungen, welche dieser Gedankenprozesse sind für Sie die relevantesten?

14. Wie unterscheiden sich positives Denken von realistischem Denken?

15. Was sollte man beim Aufmerksamkeitsfokus, der typisch für die Soziale Angststörung ist, machen und was sollte man lieber nicht machen?

Behandlung - Realität testen

16. Wieso ist es wichtig, uns unseren gefürchteten Situationen zu stellen?

17. Wie sollte man sich den gefürchteten Situationen stellen? Fassen Sie unten die wichtigsten Prinzipien der Strategien bei der Testung der Realität zusammen?

Abschluss

1. Ich habe die Erklärungen zu Ursachen und aufrechterhaltenden Faktoren der Ängste sorgfältig durchgelesen und habe die Konzepte verstanden.
2. Ich habe darüber nachgedacht, wie die psychologischen Erkenntnisse mit meinem Fall in Verbindung gebracht werden können. Mein persönliches Erklärungsmodell habe ich notiert.
3. In der nächsten Woche werde ich weiterhin alle angstausslösenden Situationen im Protokoll „Angstausslösende Situationen und Themen“ notieren.

3. Realistisch denken

Abschluss

1. Ich habe die Texte zu dieser Sitzung durchgelesen und habe verstanden, weshalb es wichtig ist negative Gedanken zu hinterfragen und „realistisch Denken“ zu üben.
2. In dieser Woche werde ich das Protokoll „Realistisch denken“ so häufig wie möglich nutzen.
3. Auch weil dies als Basis für das Protokoll „Realistisch denken“ dient, notiere ich weiterhin angstauslösende Situationen und Themen im entsprechenden Protokoll.

4. Die Aufmerksamkeit trainieren

Abschluss

1. In dieser Woche versuche ich die Aufmerksamkeitstrainingso oft wie möglich durchzuführen.
2. Auch die Übungen zu distanzierter Achtsamkeit versuche ich anzuwenden.
3. Weiterhin identifiziere ich negative Gedanken im Protokoll „Angstauslösende Situationen und Themen“.

5. Die Realität testen

Angsthierarchie erstellen

Nun geht es darum eine persönliche Angsthierarchie zu erstellen. Hierzu ist es ratsam, sich die Situationen aus dem Protokoll „Angstauslösende Situationen und Themen“ als Vorlage zu nehmen. Für die Beschreibung der jeweiligen Situationen brauchen Sie folgende Informationen:

1. Angstkategorie
2. Konkrete Angstsituation
3. Erwartete Intensität der Angst

0 keine Angst

1

2 leichte Angst

3

4 mittelstarke Angst

5

6 starke Angst

7

8 sehr starke Angst

4. Erwartetes / typisches Sicherheitsverhalten, das Sie vermeiden möchten
5. Datum, (etwa) wann Sie dies in der Realität testen möchten

Die Situationen sollen gemäss der Angstintensität in eine aufsteigende Reihenfolge gebracht werden. Wir haben Ihnen auf der nächsten Seite eine Tabelle erstellt, bei der es pro Intensitätsstufe jeweils drei Zeilen gibt, sodass Sie pro Stufe jeweils drei Situationen aufschreiben können. Dies bedeutet aber nicht, dass Sie nicht mehr oder weniger Situationen aufschreiben können! Wir haben die Tabelle lediglich aus Platzgründen so gestaltet.

Wir empfehlen Ihnen bei der Angstkategorie und Angstsituation jeweils nur Stichwörter aufzuschreiben, da Sie die Situationen konkreter im Protokoll „Angstauslösende Situationen und Themen“ beschrieben haben. So wird die Angsthierarchie etwas übersichtlicher.

Intensität	Kategorie	Situation	Sicherheits-/Vermeidungsverhalten	Datum
1				
2				
3				
4				

Intensität	Kategorie	Situation	Sicherheits-/Vermeidungsverhalten	Datum
5				
6				
7				
8				

Abschluss

1. In dieser Woche erstelle ich so viele Angsthierarchien wie nötig, um all meine Bereiche der Vermeidung abzudecken.
2. Beginnen mit einfachen Situationen plane und führe ich mit Hilfe des entsprechenden Protokoll Realitätstests durch und notiere meine Erfahrungen.
3. In der nächsten Woche werde ich weiterhin alle angstauslösenden Situationen im Protokoll „Angstauslösende Situationen und Themen“ notieren.

Protokoll 1: Angstausslösende Situationen und Themen

Anleitung Protokoll

Wir haben Ihnen auf der Seite nach der Anleitung eine Tabelle erstellt, in der Sie Ihre Angstausslösenden Situationen und Ereignisse nach untenstehender Anleitung protokollieren können. Wir haben die Tabelle lediglich aus Platzgründen so gestaltet. Wenn Sie mehr Situationen eintragen möchten, dürfen Sie dies jederzeit tun!

1. Situationen / Ereignis (bevorstehend, vergangen oder an welche/s Sie oft denken)

Notieren Sie zuerst eine Situation oder ein Ereignis, welche/s Ihnen kürzlich Angst gemacht hat oder Ihnen für die nahe Zukunft Angst macht. Protokollieren Sie möglichst alle angstauslösenden Situationen und Themen, die Sie aktuell erleben (z.B.: «Unverhofftes Zusammentreffen mit Nachbarn*in»).

Notieren Sie aber auch Situationen, an die Sie sich oft erinnern oder zukünftige Ereignisse und anstehende Situationen, die Ihnen Angst und Sorgen bereiten (z.B.: «Anstehendes Essen mit Arbeitskolleg*innen»).

Achtung: Fokussieren Sie sich jeweils auf eine Situation und füllen Sie für diese alle weiteren Punkte (Gedanken / Sorgen, Intensität der Angst, körperliche Reaktion und Vermeidungsverhalten) aus, bevor Sie eine andere Situation eintragen.

Typische Situationen

2. Gedanken / Sorgen

Überlegen Sie sich als Nächstes, was Ihnen durch den Kopf geht, wenn Sie an die Situation denken (für anstehende / zukünftige Situationen) oder was Ihnen durch den Kopf gegangen ist, als Sie in der Situation waren (für vergangene Situationen). Um Ihre Gedanken zu identifizieren, sind folgende Fragen nützlich:

- Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie in der Situation sind / wenn Sie an die Situation denken?
- Welche Befürchtung haben Sie? Was erwarten Sie, was passieren könnte?
- Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?
- Was werden andere über Ihr Verhalten / Ihre Körpersymptome denken?
- Wie gut sind mögliche Körpersymptome wahrnehmbar?

Zwei Bemerkungen:

- Seien Sie **ehrlich** zu sich selbst. Manchmal können die Gedanken so unrealistisch sein, dass sie fast lächerlich klingen, wenn wir sie aufschreiben. Schreiben Sie die Gedanken trotzdem auf. Unrealistische Gedanken bleiben unhinterfragt bestehen, wenn sie nicht ausformuliert werden.
- Formulieren Sie Ihre Gedanken als **klare Aussage** (z.B.: «Auf der Party wird niemand mit mir sprechen.») und nicht als Frage (z.B.: «Ich frage mich, ob jemand mit mir sprechen wird?»), denn nur klare Aussagen können später getestet und hinterfragt werden. Wenn Sie sich beim Schreiben fragen: «Was erwarte ich, was passieren könnte?», werden Sie automatisch klare Aussagen formulieren.

Typische Gedanken

3. Wie stark war / ist Ihre Angst?

Geben Sie dann auf einer Skala von 0 bis 8 an, wie stark Ihre Angst bezüglich der angegebenen Situation ist. 0 bedeutet gar keine Angst. 8 entspricht der stärksten Angst, die Sie sich vorstellen können.

Angstskala

4. Körperliche Reaktionen (die aufgetreten sind oder typischerweise auftreten)

In der Situation oder wenn Sie an die Situation denken, was bemerken Sie in Ihrem Körper oder welche körperlichen Symptome erwarten Sie? Welche Reaktionen beunruhigen Sie am meisten? – Angst geht oft mit körperlichen Empfindungen einher (z.B. Herzklopfen, Schwitzen, Mundtrockenheit).

Typische Körpersymptome

5. Sicherheitsverhalten (das Sie gezeigt haben oder typischerweise zeigen)

Als Vorbereitung auf angstausslösende Situationen oder in der Situation dann versuchen ängstliche Menschen oft, mit irgendwelchen Verhaltensweisen die Angst zu vermeiden oder zu reduzieren und die Gefahr abzuwenden. Um Ihr Sicherheitsverhalten zu identifizieren, fragen Sie sich bitte Folgendes:

- Was machen Sie vor, während oder nach der Situation?
- Haben Sie etwas getan, um die Angst zu vermeiden / zu reduzieren?
- Was unternehmen Sie, ...
 - ...um Ihre Symptome unter Kontrolle zu halten?
 - ...um zu verhindern, dass die Aufmerksamkeit auf Sie gelenkt wird?
 - ...um die Sorgen zu reduzieren?
 - ...um sicherzustellen, dass Sie einen guten Eindruck machen?

Es geht also zusammengefasst darum, dass Sie sich überlegen, welches Verhalten Sie vor oder während einer Situation zeigen (bei zukünftigen Situationen können Sie sich überlegen, welche Vermeidungsverhaltensweisen Sie typischerweise in ähnlichen Situationen zeigen), um die Angst zu reduzieren. Denken Sie daran, dass Sicherheitsverhalten zwar die Angst **kurzfristig reduziert** (bspw. einen Vortrag auswendig lernen, dadurch fühlt man sich sicherer), **langfristig** aber **aufrechterhält** (bspw. wenn man immer alles auswendig lernt, kann man sich nie direkt mit seinen Ängsten konfrontieren und erfährt nie, wie es ist, spontan vor anderen zu sprechen)!

Typische Sicherheitsverhalten

Ziel des Protokolls

Ziel dieses Protokolls ist es, dass Sie eine Übersicht über Ihre persönlichen angstausslösenden Situationen und die damit verbundenen Gedanken, körperlichen Reaktionen und Vermeidungsverhalten erhalten. Dadurch haben Sie eine objektive Übersicht und können sich Ihrer Reaktionen im Alltag bewusster werden.

Protokoll 2: Realistisch denken

Anleitung Protokoll

Wir haben Ihnen auf den Seiten nach der Anleitung zum Protokoll zwei Tabellen erstellt. Das Protokoll „Realistisch denken“ basiert auf dem Protokoll „Angstauslösende Situationen und Themen“. In einem ersten Schritt können Sie eine Situation und einen dazugehörigen Gedanken auswählen und notieren, die Sie im entsprechenden Protokoll aufgeschrieben haben und nun bearbeiten möchten. Zwischen den beiden Tabellen werden Sie gebeten eine kurze Pause zu machen. Anschließend werden Sie die zweite Tabelle mit derselben Situation weiterführen.

Wir haben die Tabellen lediglich aus Platzgründen so gestaltet. Wenn Sie mehr Situationen eintragen möchten, dürfen Sie dies jederzeit tun!

1. Situation

Beschreiben Sie wo die Situation war, wann, mit wem und was passiert ist.

2. Gedanke / Sorge

Beschreiben Sie, welcher beängstigende und negative Gedanken Ihnen durch den Kopf gegangen ist?

3.

a. Wie wahrscheinlich war der Gedanke in der Situation damals?

Nachdem Sie eine Situation und einen dazugehörigen negativen Gedanken ausgewählt haben, sollten Sie sich einerseits überlegen, wie wahrscheinlich Ihnen der Eintritt des Gedankens in der damaligen Situation erschienen ist (0% - 100%).

b. Wie intensiv war die Angst in der Situation damals?

Andererseits sollten Sie sich überlegen, wie intensiv die Angst dabei gewesen ist (1 - 8).

4. Beweise / Anhaltspunkte für den Gedanken

Nach der Bewertung der Wahrscheinlichkeit und Intensität, sollen Sie zuerst Beweise und Anhaltspunkte notieren, die für den Gedanken beziehungsweise die Sorge sprechen.

Stopp! Um den nächsten Schritt korrekt ausführen zu können, sollten Sie kurz innehalten und ein paar Mal tief ein- und ausatmen. Versuchen Sie wieder aus der Situation, in die Sie sich jetzt zurückversetzt haben, zurückzukommen und diese distanziert zu betrachten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie wieder zurück sind, fahren Sie fort.

5. Was wäre ein realistischer Gedanke? Beweise / Anhaltspunkte gegen den Gedanken

Nun geht es darum, das Gegenteil von Schritt 4 zu machen: Notieren Sie Beweise und Anhaltspunkte, die gegen den Gedanken beziehungsweise die Sorge sprechen. Das Ziel ist es hier, an realistischere Gedanken zu denken und damit auch generell zu üben, realistisch zu denken.

Unten finden Sie drei Techniken / Perspektiven („Erfahrungen“, „Alternative Erklärungen“ & „Rollenwechsel“), die Ihnen bei der Suche nach realistischeren Gedanken helfen.

Erfahrungen

Welche Erfahrungen haben Sie bisher gemacht? Sind die Gedanken / Erwartungen schon einmal eingetroffen? Wenn ja, sind sie in dieser Situation immer eingetroffen, oder gab es Ausnahmen?

Beispiel

Situation: Eine Party steht bevor.

Negativer Gedanken: Niemand wird mit mir sprechen.

Denken Sie an alle Partys, die Sie besucht haben, auf denen niemand mit Ihnen gesprochen hat, aber gab es auch Partys, die ganz gemütlich waren?

Beweise / Anhaltspunkte: Ich habe auch schon Partys erlebt, bei denen ich mich gut integriert fühlte.

Sie können sich auch überlegen, welche Erfahrungen Sie ganz allgemein in entsprechenden Situationen gemacht haben (unabhängig von Ihrer persönlichen Erfahrung)? Wie ist es eigentlich? Passiert was Sie befürchten in entsprechenden Situationen oft?

Alternative Erklärungen

Ihr Gedanke / Ihre Erwartung ist sicherlich eine Möglichkeit, wie die Situation ausgehen kann. Aber es ist eben nur eine mögliche Sichtweise. Denken Sie über alternative Erklärungen / Möglichkeiten nach und notieren Sie diese hier.

Beispiel

Ereignis: Eine alte Freundin sendet Ihnen keine Weihnachtskarten mehr.

Negativer Gedanken: Sie mag mich nicht mehr.

Ist das die einzig mögliche Erklärung oder gibt es andere Möglichkeiten?

Alternative Erklärung: sie schreibt grundsätzlich keine Weihnachtskarten mehr (auch anderen nicht).

Rollenwechsel

Versuchen Sie sich vorzustellen, eine andere Person würde in ihrer Situation stecken. Wie würden Sie über diese Person denken? – Ein Rollenwechsel ist besonders nützlich, wenn Sie sich Sorgen über die Meinung anderer Leute machen.

Beispiel

Situation: Sie haben bei einem Treffen den Namen eines Bekannten vergessen.

Negativer Gedanken: Er wird denken, ich sei völlig uninteressiert an ihm und mich ignorieren.

Wie würden Sie denken, wenn Sie an seiner Stelle wären? – Das kann passieren. Ist mir auch schon passiert, dass ich den Namen vergessen habe. Macht nichts. Ich denke gar nicht lange darüber nach.

6.

a. Wie wahrscheinlich ist der ursprüngliche Gedanke jetzt?

In einem nächsten Schritt sollen Sie einerseits eine Beurteilung vornehmen, wie wahrscheinlich Sie den negativen Gedanken **jetzt** einschätzen, nachdem Sie Beweise und Anhaltspunkte für und gegen den Gedanken gesammelt haben. (0% - 100%)

b. Wie intensiv ist die Angst jetzt?

Andererseits möchten wir Sie bitten, auch die Intensität der Angst neu zu beurteilen: Wie stark ist die Angst, nachdem Sie realistisch über die Situation nachgedacht haben? (1 - 8)

7. Konsequenz (falls negativer Gedanke eintreffen würde)

Schliesslich sollten Sie darüber nachdenken, was eigentlich passieren würde, wenn die negativen Gedanken tatsächlich eintreffen. Wie erwähnt überschätzen ängstliche Menschen oft die negativen Konsequenzen eines Ereignisses. Dies auch, weil sie gar nie konkret zu Ende denken, was eigentlich schlimm daran wäre, wenn die negativen Annahmen eintreten würden. Was wäre die Konsequenz, was würde es für Sie bedeuten, was wäre so schlimm daran, wenn Sie bei einem Arbeitsessen tatsächlich Blödsinn reden und die Kolleg*innen denken, Sie seien dumm? Die Konsequenzen, wenn die negativen Gedanken tatsächlich eintreten, sollen hier notiert werden (z.B.: „Die Kolleginnen werden mich nicht mehr ernst nehmen und nichts mehr mit mir zu tun haben wollen.“). Trauen Sie sich mal, das Ganze durchzuspielen!

Die Konsequenz eines negativen Gedankens (z.B.: „Ich werde nicht mehr ernst genommen und völlig isoliert werden.“) wird oft selbst eine negative Annahme / ein separater, negativer Gedanke. Deshalb ist es nützlich auch diesen Gedanken auf seinen **Realitätsgehalt** zu **prüfen**. Wenn Sie also für die ausgewählte Situation und die dazugehörige Angst bis zu diesem Punkt gekommen sind, notieren Sie hier noch die Konsequenz.

Fangen Sie dann nochmals mit dem Protokoll an, wobei die Situation die gleiche bleibt wie vorher, jedoch in Feld „2. Gedanke / Sorge [...]“ nun die Konsequenz als den zu überprüfenden Gedanken notieren. Führen Sie dies solange durch, bis Ihnen für die aktuelle Situation keine Konsequenzen mehr einfallen. Starten Sie dann mit einer neuen Situation und / oder einem neuen Gedanken und wiederholen Sie die hier beschriebenen Schritte.

Ziel des Protokolls

Wie der Titel schon sagt, ist das Hauptziel des Protokolls zu lernen, realistischer zu denken. Dies ist natürlich einfacher gesagt als getan. Darum ist das Protokoll so aufgebaut, dass Sie sich jeweils zuerst in die Situation und Ihre Gedanken dazu zurückversetzen und die Wahrscheinlichkeit und Angstintensität bewerten. Wenn Sie nachher die angstbesetzten Gedanken und Sorgen durch Realistischere ersetzen und sich allgemein von der Situation distanzieren, sollte mit der Zeit die Intensität der Angst abnehmen und die Wahrscheinlichkeit für die ursprünglichen Gedanken und Sorgen kleiner werden.

Protokoll 3: Die Realität testen

Anleitung Protokoll

1. Situation / Ereignis

Notieren Sie zuerst, welche Situation Sie aufgesucht haben. Wählen Sie aus der Übung „Angsthierarchie erstellen“ eine Situation aus und notieren Sie diese unter Punkt 1. Wenn Sie sich spontan mit einer Situation konfrontieren, die in den Angsthierarchien nicht vorgesehen war, können Sie die Beschreibung der Situation auch neu eingeben.

2. Datum, an dem Sie die Realität getestet haben

Geben Sie anschliessend das Datum an, an dem Sie die Konfrontation durchgeführt haben.

3. Erwartete Angst

Schauen Sie dann in der Angsthierarchie nach, wie Sie damals die **erwartete** Angst auf einer Skala von 0 bis 8 eingeschätzt hatten und tragen Sie diese hier nochmals ein.

4. Falls es Sicherheitsverhalten gab, welches wurde beobachtet?

Notieren Sie hier Sicherheitsverhalten bzw. subtile Vermeidungsverhalten, welche Sie vor und während der Situation möglichst **vermeiden** wollten.

5. Beobachtete Angst

Hier sollen Sie nun einschätzen, wie hoch die **tatsächliche** Angst in der Situation gewesen ist.

6. Was möchten Sie das nächste Mal besser machen / Was haben Sie daraus gelernt?

Überlegen Sie sich als Nächstes, was nicht so wie gewünscht gelaufen ist und Sie dementsprechend das nächste Mal ändern möchten. Überlegen Sie sich auch, was Sie aus der Konfrontation gelernt haben und für das nächste Mal mitnehmen möchten.

7. Was haben Sie gut gemacht, was ist Ihnen gelungen?

Dann gab es bestimmt auch Dinge, die gut gelaufen sind. Schreiben Sie hier auf, mit was Sie zufrieden sind und was geklappt hat. Wichtig ist, dass Sie sanft mit sich umgehen und sich für diesen Versuch auf die Schulter klopfen! Es ist ein grosser Schritt, überhaupt einmal eine Konfrontation zu wagen und zu versuchen, die vorgenommene Planung durchzuführen. Wenn nicht alles so gelaufen ist, wie Sie sich das gewünscht haben, dann ist das auch völlig in Ordnung. Sie wissen schon, was Sie das nächste Mal besser machen wollen, nun dürfen Sie hier Ihr wohlverdientes Lob für sich aussprechen!

8. Kommentare

Ein letzter Abschnitt ist für Kommentare vorgesehen. Hier können Sie Ihre Erfahrungen notieren. Protokollieren Sie zum Beispiel, was Ihnen durch den Kopf gegangen ist, die Reaktion anderer, unerwartete Vorkommnisse, was Ihnen geholfen hat, wie Ihre allgemeine Stimmung an diesem Tag war etc.

Ziel des Protokolls

Ziel dieses Protokolls ist es, den Unterschied zwischen Erwartung und Realität zu lernen. Während Ihnen das Unterkapitel «Angsthierarchie erstellen» als Planung für bevorstehende Realitätstests gedient hat, dient Ihnen das Protokoll als Tagebuch, um festzuhalten, wie der Test effektiv rausgekommen ist im Vergleich zur Erwartung. Mit der Zeit sollten Sie merken und im Protokoll sehen, dass die beobachtete Angst tiefer ist als die erwartete und das erwartete Sicherheitsverhalten weniger bis gar nicht mehr gezeigt wird.

Aufmerksamkeitsübung: Die Kurzgeschichte - Handhalten

Die Kurzgeschichte - Handhalten 1

Datum:

Fokus:

1. Geben Sie an, zu wie viel Prozent Sie während der Übung auf sich selbst (d.h. auf Ihre Gedanken, Gefühle und Vorstellungen (z.B. was andere über Sie denken)) fokussiert waren und zu wie viel Prozent auf die Aufgabe (d.h. das Nacherzählen der Kurzgeschichte). Zu den selbstbezogenen Gedanken sollen hier alle störenden Gedanken gezählt werden, die nichts mit der Aufgabe zu tun haben (in dieser Übung zählen auch Gedanken wie «Weshalb mache ich das?», «Das bringt doch nichts», «Das Publikum ist ja nicht echt» etc.).
2. Wie stark waren Sie während der Übung angespannt und/oder haben Angst verspürt.
3. Wie gut ist es Ihnen gelungen, die Geschichte nachzuerzählen.

Die Kurzgeschichte - Handhalten 2

Datum:

Fokus:

1. Geben Sie an, zu wie viel Prozent Sie während der Übung auf sich selbst (d.h. auf Ihre Gedanken, Gefühle und Vorstellungen (z.B. was andere über Sie denken)) fokussiert waren und zu wie viel Prozent auf die Aufgabe (d.h. das Nacherzählen der Kurzgeschichte). Zu den selbstbezogenen Gedanken sollen hier alle störenden Gedanken gezählt werden, die nichts mit der Aufgabe zu tun haben (in dieser Übung zählen auch Gedanken wie «Weshalb mache ich das?», «Das bringt doch nichts», «Das Publikum ist ja nicht echt» etc.).
2. Wie stark waren Sie während der Übung angespannt und/oder haben Angst verspürt.
3. Wie gut ist es Ihnen gelungen, die Geschichte nachzuerzählen.

