

ÄNGSTE ÜBERWINDEN IN 3 SCHRITTEN

Dieses Übungsblatt hilft dir gemeinsam mit meinem [YouTube-Video](#) Ängste nach therapeutischem Vorgehen zu überwinden.

ZU BEGINN NOCH EIN PAAR HINWEISE:

- Diese Übung ersetzt keine therapeutische Behandlung, sondern soll lediglich der Unterstützung dienen. Falls die Übung dir nicht helfen sollte, suche dir therapeutische Hilfe.
- Grundsätzlich lässt sich diese Methode für alle Arten von Ängsten durchführen.
- Versuche auf deine eigenen Grenzen zu achten.
- Am besten lässt du dich bei der Übung von einer Person unterstützen, der du vertraust.
- Diese Übung stellt ein vereinfachtes Verfahren der Expositionstherapie dar.
- Das dazugehörige Video findest du unter: <http://bit.ly/2nyEMvS>

SCHRITT 1: WAS IST DEINE ANGST?

Versuche eine möglichst genaue Definition deiner Angst zu finden!

1. In welchen Situationen tritt die Angst auf?

2. Ist diese Angst der Situation angemessen? Hier kann die Meinung einer anderen Person hilfreich sein!

3. Meine Angst ist...(definiere hier genau deine Angst):

Mein Blog: <https://lebenswelt.blog>

YouTube-Kanal: [Julia Lebenswelt](#)



SCHRITT 2: ERSTELLE EINE ANGSTPYRAMIDE!

In die Angstpyramide trägst du von unten nach oben in die einzelnen Spalten ein, welche Situation dir wie stark Angst machen.

Unten trägst du die Situation ein, die dir am wenigsten Angst bereitet (1.) und oben (10.) die Situation, die dir am meisten Angst macht. Unter (2.) trägst du dann die Situation ein, die dir am zweitwenigsten Angst bereitet usw. Am besten sind es Situationen, die auch umsetzbar sind.

Meine ANGSTPYRAMIDE:

10.

9.

8.

7.

6.

5.

4.

3.

2.

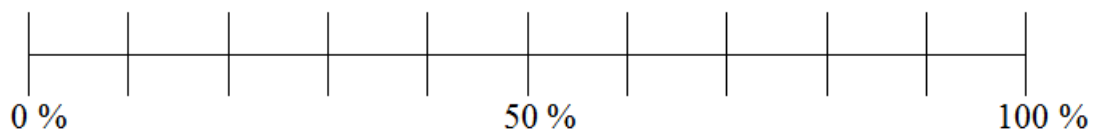
1.

SCHRITT 3: KONFRONTATION MIT DER ANGST!

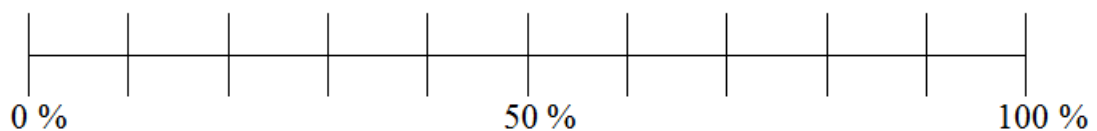
Die Konfrontation mit deiner Angst ist der unangenehmste Teil. Aber wir gehen hier Schritt für Schritt vor und du bestimmst das Tempo!

1. Zuerst beginnen wir mit der Situation (1.). Also der Situation, die dir am wenigsten Angst bereitet.
2. Bevor du die Situation aufsuchst, beantworte bitte noch folgende Fragen:

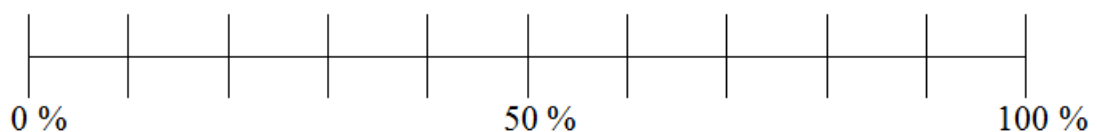
➤ Wie hoch ist im Moment die Bereitschaft diese Situation aufzusuchen?



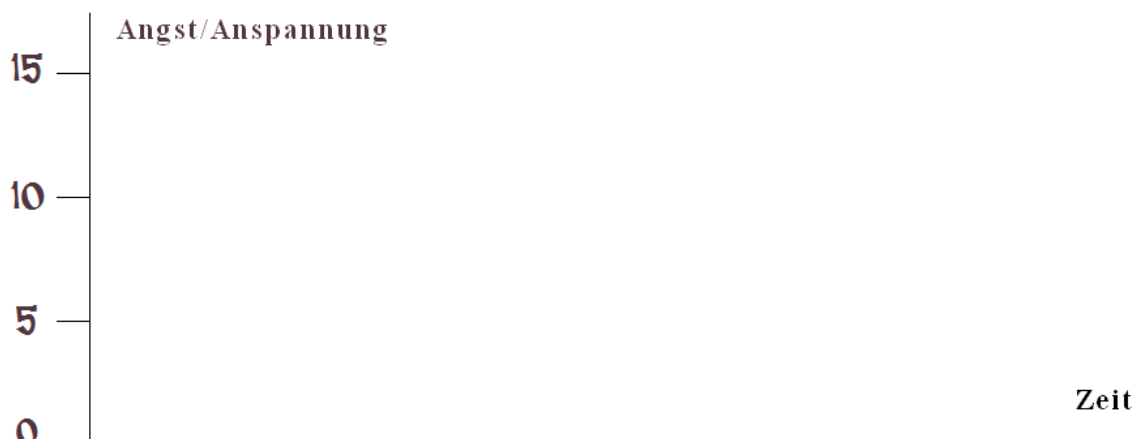
➤ Wie hoch ist die Angst, wenn du an diese Übung denkst?



➤ Was ist das schlimmste, was während der Übung passieren könnte?

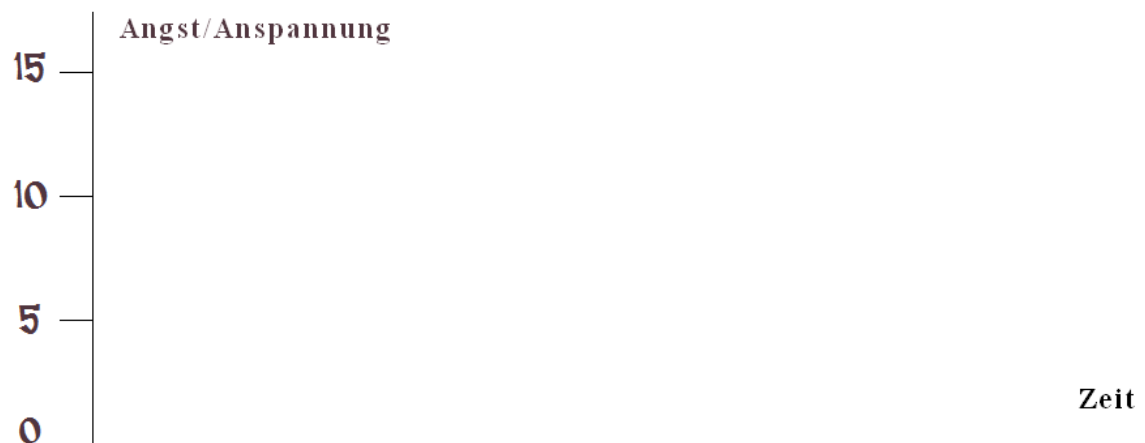


➤ Zeichne in das Diagramm bitte den erwarteten Angstverlauf ein!

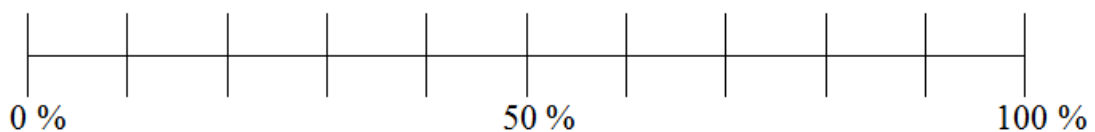


3. Hole dir Unterstützung von einer Person, der du vertraust und suche die Situation auf! Beachte, dass die Konfrontation sehr unangenehm sein wird! Du wirst schnell das Gefühl haben die Situation nicht mehr auszuhalten. Versuche bitte so lange es geht in der Situation zu bleiben und stell dir immer wieder die Frage: „Wo ist meine Angst gerade?“ (auf einer Skala von 1-10).
4. Nachdem du die Situation aufgesucht hast, beantworte bitte noch folgende Fragen:

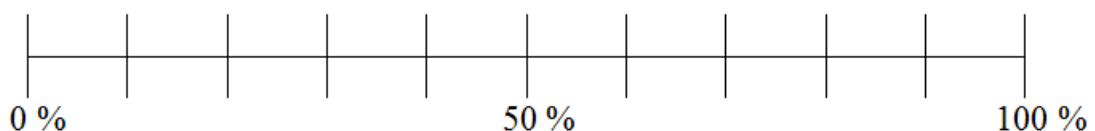
- Zeichne in das Diagramm bitte den tatsächlichen Angstverlauf ein!



- Wie hoch war die maximale Angst während der Übung?



- Wie hoch war die Angst als du die Übung beendet hast?



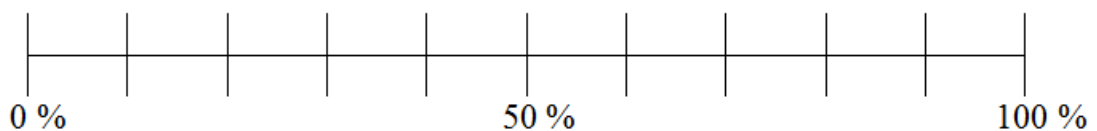


- Hat dir in der Situation irgendetwas geholfen, die Angst auszuhalten? Wenn ja, was?

- Ist deine schlimmste Befürchtung während der Übung aufgetreten?

- Was hast du aus der Situation gelernt?

- Wie hoch ist im Moment die Bereitschaft eine solche Situation noch einmal aufzusuchen?



5. Auf die gleiche Art und Weise gehst du mit den weiteren Stufen der Angstpyramide vor! Ziel ist es sich der Angst in möglichst vielen unterschiedlichen Situation auszusetzen. Mit der Konfrontation seiner Angstsituation, gewöhnt man sich mit der Zeit an die Situation und die Angst nimmt ab.

ICH WÜNSCHE DIR VIEL ERFOLG!

ALLES LIEBE

JULIA LEBENSWELT