

den Misserfolg. Welcher Zwischenschritt wäre besser gewesen, welche Übung benötigen Sie noch, damit der nächste Schritt wieder zum Erfolg führt?

Neben der Anlage bestimmt Erfahrung die Sicht auf uns selbst und die Welt. Sie prägt uns wesentlich mehr als alles Reflektieren. Sie können wählen, ob frühere Erfahrungen Ihr Selbstbild bestimmen sollen oder ob Sie von sich und der Welt ein neues Bild entwickeln wollen. Um neue Erfahrung zu ermöglichen, sollten Sie aktiv werden, Opferhaltungen und Vermeidungstendenzen überwinden und sich öffnen. Nur so kann Ihr Denken, Fühlen und Bewerten beeinflusst werden. Am Ende könnte ein auf bewusster Erfahrung aufbauendes, neues Selbstvertrauen stehen. Nutzen Sie den unten dargestellten Plan gegen die Angst!

### 10.1.9 Kompetenzen erlernen und Sicherheit erwerben

Manchmal ist es notwendig, eine Fähigkeit ganz neu zu lernen, damit ein Weiterkommen möglich wird. Viele Männer machen auch heute noch einen Bogen um die Haushaltsverpflichtungen und sind dann hilflos, wenn ihrer Partnerin etwas passiert oder sie verlassen werden. Mangelnde Selbstständigkeit erhöht die Angst vor dem Verlassenwerden. Der Erwerb entsprechender Fertigkeiten mag mühsam sein und viel Ausdauer erfordern. Doch es lohnt sich. Man hält beim Lernen länger durch, gerade wenn es mit Angst verbunden ist, wenn die Situation und ihre Bewältigung geistig mehrmals durchgespielt, mental trainiert werden. Das neue Verhalten im Rollenspiel immer wieder auszuprobieren, erhöht das eigene Gefühl der Sicherheit. Diese lässt dann den Schritt in die Realität leichter fallen.

Wenn Sie sich verändern, werden Sie auch Fehler machen. Das bedeutet nicht, dass Sie danach kein Recht mehr hätten, an Ihrem Ziel festzuhalten. Wo gehobelt wird, fallen Späne, und wenn gelernt wird, werden Fehler gemacht. Niemand ist perfekt. Perfekt sein zu müssen, wäre unmenschlich. Perfektionismus und Prophezeiungen des Scheiterns sollten Sie kritisch hinterfragen. Verzeihen Sie sich vielmehr, wenn etwas schief geht.

### Von schlechtem Gewissen befreien

Ängstliche Personen werden oft von Erinnerungen an vergangene Fehler und Versäumnisse geplagt. Sie lähmen sich selbst durch Unsicherheit, die sich aus längst vergangenen Fehlern speist. Oft sind es nicht einmal echte Fehler, sondern es wurden nur Erwartungen anderer enttäuscht. Doch das schlechte Gewissen plagt und verhindert, dass man sein gutes Recht gegenüber anderen Menschen in Anspruch nimmt. Sich davon zu befreien ermöglicht es, in Zukunft angstfrei für sich das Recht auf Abgrenzung in Anspruch zu nehmen. Unabhängig vom bisherigen Verlauf früherer Begegnungen entwickeln Sie in dieser Vorstellungsübung ein neues Denken. So wird Ihnen zukünftig ein unbefangeneres Handeln möglich.

## » Übungen

Stellen Sie sich vor, Sie treffen die Person, wegen der Sie ein schlechtes Gewissen plagt. Sie haben z. B. einer Person Hilfe verweigert, um die Sie gebeten worden waren, oder sich bzgl. dieser Person geringschätzend gegenüber Dritten geäußert. Stellen Sie sich dies selbst dann vor, wenn diese Person bereits verstorben ist.

Laden Sie diese Person nun in der Vorstellung ein, mit Ihnen zusammen etwas zu essen, zu trinken, eine Zigarette zu rauchen ... Und dann malen Sie sich möglichst lebendig aus, wie Sie beide zusammen dieser Aktivität in Ruhe nachgehen. Ohne Rechtfertigungen bleiben Sie ganz bei der von Ihnen gewählten Tätigkeit und verbringen so miteinander die Zeit ...

Anschließend verabschieden Sie sich auf eine freundliche Art und erleben, wie die andere Person zufrieden verschwindet.

Lassen Sie dieses Gefühl in sich nachwirken. Eine unbelastete Begegnung, gleichgültig was früher geschehen war.

### 10.1.10 Hilfreiche Verhaltensweisen zur Gewohnheit werden lassen

Alte Gewohnheiten zu ändern ist nicht leicht, Ängste zu überwinden kann immer wieder anstrengend werden. Um durchzuhalten, sollten Sie sich viel selbst bestätigen. Lassen Sie auch nur Vergleiche zu, die Ihnen eine Bestätigung ermöglichen.

Alte Verhaltensmuster sind im Gehirn gut gebahnt, neue Verhaltensweisen sind dagegen noch wenig vernetzt. So kommt es, dass man in der Alltagsroutine immer wieder in die besser etablierten Verhaltensschablonen, in den alten Trott zurück fällt. Um dem zu entgehen, müssen Sie immer wieder üben. Nur über lange Zeit und mit vielfältigen Anwendungen der neuen Verhaltensweisen werden Sie sicherer und besser in der Anwendung dieser Strategien gegen die Angst. Setzen Sie sich kreative Impulse, die Sie in einem Vierteljahr, nach sechs Monaten und nach einem Jahr daran erinnern, Ihre Ziele weiter zu verfolgen.

Tut Ihnen etwas gut, wenden Sie es nicht nur in Notsituationen an. Helfen Ihnen Entspannungspausen, Ihre emotionale Anspannung niedrig zu halten, dann verankern Sie diese in Ihrem Alltag. Dazu hilft es, an verschiedenen Plätzen oder Objekten, wie Ankleideschrank oder Telefon, Erinnerungszeichen anzubringen. Diese kleinen Hinweise erinnern an die Entspannungspause und verhindern, dass der gute Vorsatz im Alltagstrubel untergeht. Geht es uns etwas besser, schwindet zumeist die Aufmerksamkeit für das Problem und wir vergessen die guten Vorsätze. Daher sollten Sie Ihre neuen Verhaltensweisen, z. B. sich zu entspannen oder sich zu bestätigen, möglichst vor Tätigkeiten platzieren, denen Sie täglich nachgehen. Sind Sie z. B. viel mit dem Auto unterwegs, könnten Sie jedes Mal, bevor Sie den Wagen starten, eine kleine Entspannungspause einlegen. Oder Sie loben sich immer dann selbst, wenn Sie Treppen hinaufsteigen

oder mit der Rolltreppe fahren. Durch die nachfolgende, gut etablierte Tätigkeit wird das Loben verstärkt: Eine bisher seltene Verhaltensweise wird häufiger praktiziert. Verhaltensweisen über einen längeren Zeitpunkt hinweg regelmäßig gezeigt, lassen sie zu automatisierten Gewohnheiten werden. Mit der Zeit entsteht ein Bedürfnis danach und sie werden ohne besondere Erinnerung ausgeführt. Alle hier vorgeschlagenen Hilfen werden nur so gut wirken wie sie eingeübt und zu Gewohnheiten werden.

Die wichtigsten Elemente zur Bewältigung von Ängsten habe ich in zwei Audio-Übungen von ca. 25 Minuten Dauer zusammengefasst: Mentales Training zur Angstbewältigung. Die Wirkung geschieht ganzheitlich, sowohl rational durch Verstehen als auch über hypnotisch-bildhaftes Erleben. Zur Verstärkung der Tiefenwirkung wurden die Texte mit einer speziell dafür komponierten Musik versehen. Die beiden Übungen ergänzen sich inhaltlich. Sie können ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden. Beim Anhören bekommt man einerseits Anregungen für den Umgang mit Ängsten und wird andererseits angewiesen, diese auf die eigenen Ängste gedanklich anzuwenden. So werden einem die vermittelten neuen Verhaltensweisen nach wiederholtem Anhören allmählich vertraut. Im Ernstfall können sie mit größerer Wahrscheinlichkeit sicher angewandt werden.

## Evaluation

Regelmäßige Protokolle der Übungsvorsätze (z. B. Tabelle 10-1) sind notwendig, damit man sich nicht selbst etwas vormacht. Nur mittels protokollierter Selbstbeobachtung bekommt man eine verlässliche Basis dafür, die Maßnahmen später zu bewerten und ggf. zu ändern. Neben der Häufigkeit können auch Qualitätsbeurteilungen (Schulnoten) zum Effekt einer Übung eingetragen werden.

Wenn man feststellt, dass man die Übungen öfter vergisst, sollte man sich mit neuen Erinnerungshilfen unterstützen, z. B. mit Handy-Erinnerungen und/oder farbigen Punkten an Stellen, die man zwangsläufig sehen wird.

**Tab. 10-6** Protokoll der Übungsvorsätze.

Monat	I				II				III			
Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Häufigkeit des mentalen Trainings												
Häufigkeit der Anwendung in der Realität												
<b>Gesamthäufigkeit</b>												

## 10.2 Ein Plan gegen Ihre Angst

### 10.2.1 Klärung

Schaffen Sie die Voraussetzungen für ein Veränderungsprojekt. Klären Sie, worum es Ihnen geht, und entscheiden Sie sich.

Bearbeiten Sie den Fragebogen zu extremen Erfahrungen, um auszuschließen, dass Sie sich überfordern. Traumata sollten mit therapeutischer Begleitung bearbeitet werden.

#### Extreme Erfahrungen

Manche Erfahrungen belasten, selbst wenn man kaum daran denkt. Bitte beschreiben Sie, was auf Sie zutrifft (dazu Ihr Alter, die Umstände, die Häufigkeit, die Folgen für Sie usw.):

- Sind Sie jemals auf der Straße oder zu Hause beraubt worden?
- Sind Sie jemals als Kind so geschlagen worden, dass Sie verletzt waren?
- Sind Sie jemals als Erwachsener geschlagen worden?
- Ist jemals versucht worden, Sie dazu zu bringen, dass Sie mit einer anderen Person sexuell verkehren?
- Sind Sie jemals sexuell misshandelt oder vergewaltigt worden?
- Sind Sie jemals gemobbt worden (sozial ausgegrenzt, ständig geärgert)?
- Hatten Sie jemals einen schweren Unfall?
- Haben Sie jemals einen schweren Verlust erlitten (plötzlicher Todesfall, Unglück ...)?
- Hatten Sie jemals eine schwere Erkrankung bzw. bestand ein solcher Verdacht?
- Hatten Sie jemals eine abrupte Veränderung Ihrer Lebensumstände hinnehmen müssen?
- Sonstige extreme Erfahrungen?

Zur weiteren Klärung der Voraussetzungen und Konsequenzen Ihres Veränderungsprojekts reflektieren Sie mithilfe des folgenden Arbeitsblattes die Belastungen und den Leidensdruck aufgrund Ihrer Ängste.

#### Eigenanalyse meiner Angst

Wenn ich an meine Angst denke ...

- Wovor fürchte ich mich eigentlich?
- Wann ist meine Angst größer, wann kleiner?
- Was kann mir schlimmstenfalls passieren?
- Wie spielt mir diese Angst mit?
  - Vermeide ich passiv (ich tue bestimmte Dinge nicht)?
  - Vermeide ich aktiv (ich „muss“ etwas tun, um der Furcht zu begegnen)?
- Welchen Preis zahle ich für diese Angst?
  - Beruflich? Gesellschaftlich? Im Privatleben?
  - Bezüglich meines Selbstwertgefühls?

- Welchen Nutzen bringt mir diese Angst?
- Wie schlimm stupe ich diese Angst ein zwischen 0 und 100 (0 = Gelassenheit, 100 = Panik), bei mehreren Ängsten getrennt für jede Angst. Wie möchte ich sein/welches Vorbild kenne ich diesbezüglich?
- Woran merke ich, wenn eines Tages diese Angst weniger bedeutsam sein wird?

Ziehen Sie nun ein Fazit aus diesen Betrachtungen und treffen Sie eine Entscheidung: Werden Sie gegen Ihre Ängste antreten?

### 10.2.2 Zielsetzung

Wenn Sie sich für die Veränderung entscheiden, kann der Rubikon überschritten werden. Entwerfen Sie nun einen Plan zur Bewältigung Ihrer Ängste, indem Sie Ziele festlegen, Ihre Bemühungen protokollieren und sich für Ihr Handeln immer wieder bestätigen. Nur wenn Sie gut vorbereitet sind, können Sie die für den Erfolg notwendige Anstrengung durchhalten. Ziele spornen an, sie bringen uns im Wettstreit der ablenkenden Einflüsse von außen und innen immer wieder auf die Spur. Ihre festgelegten Vorsätze werden Sie von emotionalen Tiefs ablenken, Ihr Denken neu ausrichten und Ihnen Bestätigung ermöglichen. Denken Sie dabei daran, dass die meisten Menschen überschätzen, was sie in einem Jahr schaffen können, und unterschätzen, was in 10 Jahren alles möglich ist (nach Christiani 2000, S. 10).

Was ist Ihre Vision, wie sehen Sie sich in der Zukunft?

---

Was möchten Sie in drei Monaten erreicht haben?

---

Was nehmen Sie sich für die nächste Woche vor? Und womit beginnen Sie morgen?

---

Was könnte Ihnen möglicherweise dazwischen kommen? Wie können Sie sicherstellen, dass Ihr Vorhaben morgen und in der nächsten Woche klappt?

---

*„Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.“*  
Konfuzius, chinesischer Philosoph

Selbstbestätigung verleiht Ihnen Mut und Zuversicht und verstärkt das neue Verhalten.

Wie werden Sie sich selbst für Ihre Bemühungen bestätigen/loben?

---

Belohnungen tun auch Erwachsenen immer wieder gut und verstärken das zu lernende Verhalten. Welche Dinge oder Aktivitäten werden Sie sich für Ihre Anstrengungen gönnen?

---

Zielführende innere Bilder unterstützen die Selbstveränderung. Welches frühere Erlebnis können Sie so lebendig erinnern, dass Sie daraus Kraft und Entschlossenheit schöpfen?

---

Welches Bild könnte für Ihr Vorhaben und das erforderliche Handeln stehen, es bildlich repräsentieren? Wenn Sie daran denken, sollten Sie sich zum neuen Verhalten animiert fühlen.

---

### 10.2.3 Auswertung

Wenn Ihr Veränderungsprojekt scheitert und eine Analyse einzelner Situationen nicht weiterhilft, betrachten Sie Ihr Leben einmal aus der Vogelperspektive: Das sollte eine ganzheitliche Betrachtung der eigenen Person und des Lebens sein.

Reflektieren Sie Ihre bisherige Entwicklung in Beruf und Privatleben. Gibt es Themen, die wiederkehrend für Belastung, Ärger und Unzufriedenheit sorgen? Nehmen Sie sich jedes einzelne Thema vor und bewerten Sie die bisherigen Lösungsversuche. Oft schlagen wir immer wieder den gleichen Weg ein, obwohl er uns bisher überhaupt nicht vorangebracht hat. In diesem Fall wird es Zeit für eine neue Entscheidung. Dabei sollten Sie sich selbst richtig einschätzen und sich nicht zu kurzfristigen Veränderungen hinreißen lassen. Welche Bedürfnisse trugen bisher dazu bei, dass Sie keinen anderen Weg gewählt haben? Lässt sich diesen Bedürfnissen mit Ihrer Veränderungsplanung gerecht werden? Was nützt es, dem Stress einer zu anspruchsvollen Arbeit zu entfliehen, wenn da-