

Arbeitsblatt 1.1

Meine Ziele und Erwartungen hinsichtlich der Überwindung von Angst

Verhaltensänderung	Kognitive Veränderung	Emotionale Veränderung
Welche Verhaltensweisen würden Sie gerne verstärken? Welche würden Sie gerne einschränken oder ganz loswerden? Wie würden Sie sich verhalten, wenn Sie keine Angst mehr hätten?	Welche Gedanken und Grundannahmen würden Sie gerne verstärken? Welche würden Sie gerne einschränken oder ganz loswerden? Was würden Sie denken oder glauben, wenn Sie keine Angst mehr hätten?	Welche Gefühle würden Sie gerne verstärken? Welche würden Sie gerne einschränken oder ganz loswerden? Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie keine Angst mehr hätten?
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

Die Furcht im Inneren Ihrer Angst

Angstzustand	Hauptfurcht
Beschreiben Sie kurz, was Ihnen Angst macht. Welche Situationen lösen bei Ihnen Angst aus? Wann bekommen Sie am ehesten Angst? Was vermeiden Sie womöglich vor lauter Angst?	Versuchen Sie, die Furcht hinter Ihrer Angst herauszufinden. Was ist das Schlimmste, das in der Angstsituation passieren könnte? Fürchten Sie sich vor einer Katastrophe? Worin besteht die Bedrohung oder die Gefahr, in der Sie oder Ihnen nahestehende Menschen sich befinden?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Ihre Angstsymptome

Angst (Wovor haben Sie Angst? Was befürchten Sie?)	Körperliche Symptome (Was geht in Ihrem Körper vor, wenn Sie Angst haben?)	Kognitive Symptome (Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie Angst haben? Worüber denken Sie nach?)	Verhaltenssymptome (Wie verhalten Sie sich, wenn Sie Angst haben? Was tun Sie dann?)	Emotionale Symptome (Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Angst haben?)
1.				
2.				
3.				

Rebeccas Angstsymptome

Angst (Wobei haben Sie Angst? Was befürchten Sie?)	Körperliche Symptome (Was geht in Ihrem Körper vor, wenn Sie Angst haben?)	Kognitive Symptome (Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie Angst haben? Worüber denken Sie nach?)	Verhaltenssymptome (Wie verhalten Sie sich, wenn Sie Angst haben? Was tun Sie dann?)	Emotionale Symptome (Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Angst haben?)
1. Beim Gedanken, einen unpünktlichen Mitarbeiter zur Rede stellen zu müssen.	Druck auf der Brust, Schwäche, Benommenheit, Herzklappen, Verspannung	Was ist, wenn der Mitarbeiter wütend wird und es zum Streit kommt? Was ist, wenn er meine Angst bemerkt und mich für schwach hält? Was ist, wenn ich nicht selbstwütiger genug bin? Was ist, wenn er hinter meinem Rücken redet und die anderen Angeklagten mich nicht mehr respektieren?	Ich spiele das Gespräch immer wieder durch; schiebe es vor mir her, meide den Mitarbeiter.	Nervös, angespannt, ungeduldig, frustriert
2. Beim Gedanken, dass meine Eltern enttäuscht sind, dass ich sie in letzter Zeit nicht besucht habe.	Angespannte Muskeln	Ich sollte mir die Zeit nehmen, sie öfter zu besuchen. Ich bin eine so schlechte Tochter. Was ist, wenn einer von ihnen stirbt? Dann wird es mir leid tun, dass ich sie nicht öfter besucht habe. Wie kann ich mehr Zeit finden, wenn ich zu Hause und im Beruf so viel zu tun habe?	Ich vermeide es, mit meinen Eltern zu reden; verspreche, sie in der folgenden Woche zu besuchen.	Frustriert, deprimiert, leicht reizbar, angespannt
3. Bei der monatlichen Durchsicht der Rechnungen	Enggefühl in der Brust, Benommenheit, Schwäche, angespannte Muskeln, leichtes Zittern	Wie sollen wir all diese Rechnungen begahlen? Wir geben viel zu viel aus. Wir werden noch pleitegehen. (Ich kann mich nicht konzentrieren, bin durcheinander, mir fällt keine Lösung ein.)	Ich vermeide es, die Umschläge mit den Rechnungen zu öffnen, schiebe die Zahlung auf, gebe einfach immer weiter Geld aus.	Frustriert, reizbar, müde, nervös

Checkliste für Angststörungen

Anleitung: Kreuzen Sie bei jeder Aussage entweder „Ja“ oder „Nein“ an, je nachdem, ob sie auf Sie und Ihre Angst zutrifft oder nicht. Wenn die meisten Aussagen tatsächlich zutreffen, könnte es sein, dass Sie unter krankhafter Angst leiden. Falls Sie sich noch keiner Therapie unterziehen, sollten Sie das jetzt tun.

Thema	Ja	Nein
1. Ich leide teilweise bis stark unter Angstzuständen.		
2. Gewöhnliche Alltagssituationen oder Aufgaben, die die meisten anderen Menschen problemlos angehen, machen mir Angst.		
3. Ich habe täglich oder mindestens mehrmals wöchentlich Angst.		
4. Ich leide schon seit einigen Monaten oder sogar Jahren unter Angst.		
5. Meine Angstzustände dauern länger an, als in der jeweiligen Situation zu erwarten wäre.		
6. Wegen der Angst vermeide ich bestimmte Orte, Situationen, Menschen oder Aktivitäten.		
7. Angst behindert meine Arbeit (mein Studium), meine Beziehungen zu anderen Menschen, mein Familienleben.		
8. Ich tendiere bei Angst zu Katastrophendenken (stelle mir vor, dass das Schlimmste passiert).		
9. Ich bekomme plötzlich Angst oder Panik.		
10. Meine Angst weitet sich aus, erfasst immer mehr Situationen, Objekte, Menschen, Aufgaben und so weiter.		
11. Ohne Medikamente schaffe ich es nicht, meine Angst unter Kontrolle zu halten.		
12. Ich fürchte mich vor Angstzuständen.		
13. Es finde es immer schwieriger, ruhig zu bleiben und mich sicher zu fühlen.		
14. Enge Freunde oder Angehörige denken, dass ich eine Angststörung habe.		
15. Ich war schon immer ein eher ängstlicher oder nervöser Mensch.		

Das Profil Ihres „Gefahrenedenkens“

Angst	Überschätzung der Wahrscheinlichkeit	Überschätzung der Ernsthaftigkeit der Lage
Beschreiben Sie kurz die Angst auslösende Situation. Was hat Ihnen Angst gemacht?	Auf welches negative Ergebnis läuft die Angstsituation hinaus? Wie hoch ist Ihrer Meinung nach dessen Wahrscheinlichkeit?	Was ist das Schlimmste, das in dieser Situation passieren könnte? Welche Katastrophe ging Ihnen durch den Kopf? Wie schlimm könnte es werden?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Das Profil Ihres „Hilflosigkeitsdenkens“

Befürchtung	Hilflosigkeitsdenken	Erhoffte Bewältigungsreaktion
Beschreiben Sie kurz die Angst auslösende Situation. Was hat dazu geführt, dass Sie Angst haben?	Was tun Sie, wenn Sie sich in dieser Situation schwach oder hilflos fühlen? Wie ist das, wenn Sie sich von ihr überfordert fühlen? Wie reagieren Sie schließlich darauf, wie kommen Sie damit zurecht? Was erwarten Sie von sich selbst in dieser Situation?	Wie würden Sie gerne auf diese Situation reagieren? Wie könnten Sie auf eine starke und selbstbewusste Art damit umgehen? Wie könnten Sie mit Ihrer Befürchtung am effektivsten zurechtkommen? Fällt Ihnen jemand ein, der oder die mit solchen Situationen sehr gut zurechtkommt?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Ansichten eines ängstlichen Menschen

Anweisung: Bewerten Sie den Grad Ihrer Übereinstimmung mit den folgenden Aussagen unter Verwendung der fünfstufigen Skala im Tabellenkopf. Versuchen Sie, dies auf der Grundlage dessen zu tun, wie Sie wirklich über Angst denken, und nicht wie Sie meinen, dass Sie denken sollten.

Meinungsäußerungen	Völlig unzutreffend	Unzutreffend	Zutreffend	Stark zutreffend	Völlig zutreffend
1. Ich kann das Gefühl der Angst kaum aushalten.					
2. Man muss die Angst so weit es geht unterdrücken.					
3. Ich versuche, meine Angstzustände so kurz wie möglich zu halten.					
4. Ich vermeide häufig Situationen, damit ich erst gar keine Angst bekomme.					
5. Ich mache mir Sorgen wegen der langfristigen gesundheitlichen Folgen anhaltender Angst.					
6. Meine Angstzustände belasten mich mehr als alles andere.					
7. Ich muss meine Angstgedanken und -gefühle besser unter Kontrolle bekommen.					
8. Ich darf mich anderen gegenüber auf keinen Fall ängstlich oder nervös zeigen.					
9. Die körperlichen Symptome der Angst machen mir Angst.					

Meinungsäußerungen	Völlig unzutreffend	Unzutreffend	Zutreffend	Stark zutreffend	Völlig zutreffend
10. Ich mache mir Sorgen, dass die körperlichen Symptome der Angst mit einer ernsten Krankheit verbunden sein könnten.					
11. Wenn ich meine Angst und meine Sorge nicht besser beherrschen kann, bekomme ich womöglich noch einen Nervenzusammenbruch.					
12. Ich bin verletzbarer, wenn ich mir über etwas nicht im Klaren bin.					
13. Ich komme nicht gut zurecht, wenn ich zweifle und unsicher bin.					
14. Zweifel und Ungewissheit regen mich auf und machen mir Angst.					
15. Ich versuche, mir so schnell wie möglich Gewissheit zu verschaffen.					
16. Ich muss Ungewohntes und Unerwartetes meiden, weil mich das noch stärker ängstigt.					
17. Man sollte die Zukunft so weit wie möglich vorhersehen und sich auf Unvorhergesehenes vorbereiten.					

Das Profil Ihrer Vermeidung

Äußere Situationen, Auslöser	Gedanken, Bilder und Impulse	Körperliche Empfindungen
<p>Beschreiben Sie kurz alle Situationen, Objekte, Personen oder anderen Außenreize, die Sie wegen der Angst regelmäßig vermeiden. Notieren Sie die vermiedenen Situationen, die Ihren Alltag am stärksten beeinträchtigen.</p>	<p>Notieren Sie alle Gedanken, Bilder oder Impulse, gegen die Sie sich wehren, weil sie Ihnen Angst machen. Notieren Sie die ungewollten Gedanken, die Sie am meisten belasten oder die Sie am stärksten vermeiden wollen.</p>	<p>Notieren Sie alle Körperempfindungen oder Symptome, die Sie besonders beängstigend finden. Versuchen Sie, sich dagegen zu wappnen? Versuchen Sie, die Körperempfindung oder das Symptom schon im Anflug sofort zu beherrschen und zu unterdrücken?</p>

Liste Ihrer ängstlichen Sorgen

Anleitung: Erstellen Sie zunächst eine vorläufige Liste der Dinge, um die Sie sich Sorgen machen. Das können mehrere Themen sein oder auch ein oder zwei hauptsächliche.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Ihre Einstellung zu Selbsthilfeübungen

Anleitung: Bitte lesen Sie jede Aussage und markieren Sie die Zahl, die am besten mit dem Grad Ihrer Zustimmung übereinstimmt.

Aussage	Überhaupt nicht zutreffend	Nicht zutreffend	Zutreffend	Sehr zutreffend
1. Diese Übungen werden meine Angst noch verschlimmern.	1	2	3	4
2. Das zu versuchen ist zwecklos, nichts kann mir helfen.	1	2	3	4
3. Ich sollte es nicht nötig haben, meine Fähigkeit zur Überwindung der Angst zu trainieren.	1	2	3	4
4. Ich kann die Hausaufgaben derzeit vor lauter Angst nicht machen.	1	2	3	4
5. Meine Angst hält sich zurzeit in Grenzen; ich möchte nicht riskieren, dass es durch die Selbsthilfeübungen wieder schlimmer wird.	1	2	3	4
6. Ich glaube nicht, dass diese Übungen zur Reduzierung von Angst geeignet sind.	1	2	3	4
7. Ich schiebe Entscheidungen gerne hinaus; ich hatte noch nie die Motivation, mehr als nötig zu tun.	1	2	3	4
8. Es geht mir nicht besser, warum also die Mühe mit den Übungen?	1	2	3	4
9. Ich bin zu müde oder zu gestresst für Selbsthilfeübungen.	1	2	3	4
10. Diese Übungen sind trivial; ich verstehe nicht, wie sie mir helfen sollen, die Angst zu besiegen.	1	2	3	4
11. Ich bin zu beschäftigt und habe keine Zeit für tägliche Selbsthilfeübungen.	1	2	3	4
12. Angst ist eine Krankheit; ich sollte mich nicht so anstrengen müssen, um sie loszuwerden.	1	2	3	4

Aussage	Überhaupt nicht zutreffend	Nicht zutreffend	Zutreffend	Sehr zutreffend
13. Andere Leute überwinden ihre Angst, ohne so viel Mühe aufzuwenden.	1	2	3	4
14. Meine Angst hat tiefe Wurzeln, die entdeckt werden müssen; ich verstehe nicht, welchen Nutzen die Übungen haben sollen.	1	2	3	4
15. Was ist, wenn ich die Übungen nicht korrekt ausführe und sie die Angst verschlimmern?	1	2	3	4
16. Ich schreibe nicht gern; ich bin einfach nicht der Typ dafür.	1	2	3	4
17. Ich habe weder die Motivation noch die Disziplin für diese Art von Therapie.	1	2	3	4
18. Das ist mir zu schwer; es muss doch einen einfacheren Weg gegen die Angst geben.	1	2	3	4
19. Wenigstens ein bisschen zu üben ist besser, als gar nichts zu tun.	1	2	3	4
20. Auch wenn ich die Selbsthilfeübungen nicht mache – die Therapiesitzungen oder ein Buch über Angst werden schon irgendetwas bringen.	1	2	3	4
21. Schon als Kind habe ich Hausaufgaben verabscheut.	1	2	3	4
22. Ich gehe nicht gern nach einem starren Programm vor; ich mache Dinge lieber auf meine eigene Art.	1	2	3	4
23. Ich kann meine Angst auch ohne diese Übungen überwinden.	1	2	3	4
24. Ich habe meine Angst früher ohne Selbsthilfeübungen bewältigt; warum sollte ich das also jetzt nötig haben?	1	2	3	4
25. Diese Übungen überfordern mich; ich verstehe einfach nicht, wie sie mir gegen die Angst helfen sollen.	1	2	3	4

Angstauslöser

Anleitung: Tragen Sie kurze Beschreibungen aller Situationen, Ereignisse, Umstände, Gedanken oder körperlichen Empfindungen, die bei Ihnen vielleicht Angst ausgelöst haben, in die zweite Spalte ein. Geben Sie jedem Angstzustand einen Wert für die Intensität (0–100) und die Dauer (Anzahl der Minuten). Schreiben Sie in die letzte Spalte Ihre unmittelbare Bewältigungsreaktion, d. h. wie Sie versucht haben, die Angst zu bewältigen oder zu mindern.

Datum / Uhrzeit	Angstauslöser	Intensität und Dauer der Angst	Bewältigungsreaktion
1.			
2.			
3.			
4.			

Körperempfindungen

Datum: _____

Anleitung: Notieren Sie alle Situationen oder Erfahrungen, die Ihre Angst verstärken. Achten Sie besonders darauf, ob Sie währenddessen an Ihrem Körper irgendwelche Symptome aus der folgenden Liste verspürt haben. Bewerten Sie die Intensität der Körperempfindung auf der unten erläuterten Skala von 0 bis 100. Tragen Sie in die letzte Spalte eine kurze Beschreibung dessen ein, was Ihnen bei jedem Symptom unangenehm war, Sie verstört hat oder Ihnen sogar bedrohlich erschien. Was war so schlimm für Sie an diesem Symptom?

1. Beschreiben Sie kurz die Situation, in der Sie Angst hatten: _____

Intensität der Angst (0–100): _____

Checkliste der Körperempfindungen während einer Angstphase

Körperempfindung	Intensität der Körperempfindung	Negative Interpretation der Körperempfindung
Engegefühl im Brustbereich, Schmerzen etc.		
Erhöhter Puls		
Zittern		
Atembeschwerden		
Muskelanspannung		
Übelkeit, Brechreiz		
Benommenheit, Schwindelgefühl		
Schwäche, Schwanken		
Wärmegefühl, Schweißausbruch		
Frösteln, Hitzewallung		
Schluckbeschwerden, Gefühl des Erstickens		
Mundtrockenheit		
Andere Körperempfindungen:		

Skala der Intensität der Körperempfindungen: 0 = kaum spürbar; 50 = stark spürbar;
100 = dominant, überwältigend

2. Beschreiben Sie kurz die Situation, in der Sie Angst hatten: _____

Intensität der Angst (0–100): _____

Checkliste der Körperempfindungen während einer Angstphase

Körperempfindung	Intensität der Körperempfindung	Negative Interpretation der Körperempfindung
Engegefühl im Brustbereich, Schmerzen etc.		
Erhöhter Puls		
Zittern		
Atembeschwerden		
Muskelanspannung		
Übelkeit, Brechreiz		
Benommenheit, Schwindelgefühl		
Schwäche, Schwanken		
Wärmegefühl, Schweißausbruch		
Frösteln, Hitzewallung		
Schluckbeschwerden, Gefühl des Erstickens		
Mundtrockenheit		
Andere Körperempfindungen:		

Skala der Intensität der Körperempfindungen: 0 = kaum spürbar; 50 = stark spürbar;
100 = dominant, überwältigend

3. Beschreiben Sie kurz die Situation, in der Sie Angst hatten: _____

Intensität der Angst (0–100): _____

Checkliste der Körperempfindungen während einer Angstphase

Körperempfindung	Intensität der Körperempfindung	Negative Interpretation der Körperempfindung
Engegefühl im Brustbereich, Schmerzen etc.		
Erhöhter Puls		
Zittern		
Atembeschwerden		
Muskelanspannung		
Übelkeit, Brechreiz		
Benommenheit, Schwindelgefühl		
Schwäche, Schwanken		
Wärmegefühl, Schweißausbruch		
Frösteln, Hitzewallung		
Schluckbeschwerden, Gefühl des Erstickens		
Mundtrockenheit		
Andere Körperempfindungen:		

Skala der Intensität der Körperempfindungen: 0 = kaum spürbar; 50 = stark spürbar;
100 = dominant, überwältigend

Angstgedanken

Datum: _____

Anleitung: Bitte tragen Sie in die erste Spalte die Situationen ein, in denen Sie Angst hatten, und bewerten Sie deren Intensität jeweils auf der Skala von 0 bis 100. Schreiben Sie dann die negativen oder bedrohlichen Gedanken auf, die Ihnen währenddessen durch den Kopf gingen. Tragen Sie in die letzte Spalte eine kurze Beschreibung ein, was für Sie die schlimmste Folge oder Konsequenz in Verbindung mit dieser Angstsituation sein könnte. Halten Sie diese „Katastrophenphantasie“ auch dann fest, wenn sie Ihnen eigentlich recht unwahrscheinlich erscheint. Versuchen Sie, dieses Formular immer dann auszufüllen, wenn Sie Angst haben oder so bald wie möglich im Anschluss daran. Markieren Sie die Angstsituationen mit einem Sternchen, die in eine ausgewachsene Panikattacke ausgeartet sind.

(Abdruck mit freundlicher Genehmigung aus *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders* von David A. Clark und Aaron T. Beck, The Guilford Press 2010, S. 166)

Angstsituation (Beschreiben Sie kurz die Erfahrung, die Symptome, die Situation und die Folge.)	Intensität der Angst (0–100)	Bedrohliche Gedanken (An welche negativen persönlichen Konsequenzen, Bedrohungen oder Gefahren dachten Sie, während Sie Angst hatten?)	Katastrophenphantasie (Was ist das Schlimmste, auf das dieses Erlebnis in Ihrer Vorstellung hinauslaufen könnte?)
1.			
2.			
3.			

Denkfehler

Datum: _____

Anleitung: Verwenden Sie dieses Formular, um Beispiele für Ihre Denkfehler aufzuschreiben, die Ihnen bei Angst unterlaufen. Konzentrieren Sie sich sowohl auf die Art, wie Sie in Angstsituationen oder bei der Befürchtung einer solchen denken, als auch auf den Gedanken, der Ihnen unmittelbar bei einer Bedrohung kommt. Es geht also nicht um die spätere Neubetrachtung der Situation.

Denkfehler	Beispiele für fehlerhaftes Angstdenken
Kastastrophisieren	_____ _____ _____
Voreilige Schlüsse	_____ _____ _____
Tunnelblick	_____ _____ _____
Kurzsichtigkeit	_____ _____ _____
Emotionale Argumentation	_____ _____ _____
Alles-oder-nichts-Denken	_____ _____ _____

Verhaltensbezogene Bewältigungsstrategien

Datum: _____

Anleitung: Die folgende Checkliste enthält verschiedene Reaktionsmöglichkeiten bei Angst. Bitte schätzen Sie auf einer Skala von 0 bis 100 ein, wie oft Sie mithilfe dieser Strategien auf Angstsituationen reagieren (0 = nie, 50 = in der Hälfte aller Fälle, 100 = immer), und ebenfalls auf einer Skala von 0 bis 100, wie gut diese Strategien die Angst zu mindern oder zu beseitigen helfen (0 = gar nicht, 50 = mittelmäßig wirksam, 100 = beseitigt die Angst völlig).

Emotionale und verhaltensmäßige Reaktionen	Wie oft (0-100)	Wie wirksam (0-100)
1. Ich versuche, mich körperlich zu entspannen (Muskelentspannung, kontrolliertes Atmen etc.).		
2. Ich vermeide Situationen, die Angst auslösen.		
3. Ich verlasse die Situation, sobald ich Angst bekomme.		
4. Ich lasse mir Medikamente verschreiben und nehme sie.		
5. Ich suche Bestätigung und Unterstützung vonseiten meines Partners, meiner Familie oder Freunde.		
6. Ich neige zu zwanghaften Ritualen gegen die Angst (Kontrollieren, Waschen, Zählen).		
7. Ich lenke mich ab, indem ich mich beschäftige.		
8. Ich unterdrücke meine Gefühle (halte sie z. B. zurück).		
9. Ich greife zu Alkohol, Marihuana oder anderen Drogen.		
10. Ich werde sehr emotional und fange an zu weinen.		
11. Ich bekomme einen Wutanfall.		
12. Ich werde körperlich aggressiv.		
13. Ich gerate in Eile, spreche oder bewege mich schneller.		
14. Ich werde still und ziehe mich von anderen zurück.		
15. Ich suche ärztliche / qualifizierte Hilfe (rufe z. B. meine Therapeutin oder Hausärztin an, gehe zur Notaufnahme).		

Emotionale und verhaltensmäßige Reaktionen	Wie oft (0–100)	Wie wirksam (0–100)
16. Ich chatte im Internet mit Freunden oder suche dort nach Informationen.		
17. Ich bewege mich weniger.		
18. Ich ruhe mich aus und mache ein Nickerchen.		
19. Ich versuche, eine Lösung für das Problem zu finden, das die Angst verursacht hat.		
20. Ich bete oder meditiere.		
21. Ich rauche.		
22. Ich trinke eine Tasse Kaffee.		
23. Ich nehme an einem Glücksspiel teil.		
24. Ich mache etwas Schönes.		
25. Ich esse etwas, das mir Trost gibt (z. B. mein Lieblingsknabberzeug).		
26. Ich gehe an einen Ort, an dem ich mich sicher fühle.		
27. Ich höre entspannende Musik.		
28. Ich gucke fern oder schaue mir eine DVD an.		
29. Ich mache etwas Entspannendes (nehme z. B. ein heißes Bad oder eine heiße Dusche, lasse mich massieren).		
30. Ich gehe zu jemandem, bei dem oder der ich mich sicher fühle.		
31. Ich mache gar nichts, warte ab, bis die Angst „von selbst herunterbrennt“.		
32. Ich treibe Sport (gehe z. B. ins Fitnesscenter oder joggen).		
33. Ich lese etwas Spirituelles, Religiöses oder Meditatives (z. B. die Bibel, Gedichte oder andere inspirierende Bücher).		
34. Ich gehe einkaufen.		

Kognitive Bewältigungsstrategien

Datum: _____

Anleitung: Die folgende Checkliste enthält verschiedene Möglichkeiten der Kontrolle ängstlicher oder besorgter Gedanken. Bitte schätzen Sie auf einer Skala von 0 bis 100 ein, wie oft Sie mithilfe dieser Strategien auf Angstsituationen reagieren (0 = nie, 50 = in der Hälfte aller Fälle, 100 = immer), und ebenfalls auf einer Skala von 0 bis 100, wie gut diese Strategien die Angst zu mindern oder zu beseitigen helfen (0 = gar nicht, 50 = mittelmäßig wirksam, 100 = beseitigt die Angst völlig).

Kognitive Reaktionen zur Kontrolle von Angstgedanken	Wie oft (0–100)	Wie wirksam (0–100)
1. Ich versuche absichtlich, nicht an das zu denken, was mir Angst macht bzw. worüber ich mir Sorgen mache.		
2. Ich rede mir ein, dass alles okay ist und alles gut wird.		
3. Ich versuche, die Angst vernünftig zu begründen bzw. nach Gründen zu suchen, weshalb meine ängstliche Sorge unrealistisch sein könnte.		
4. Ich versuche, mich abzulenken, indem ich an etwas anderes denke.		
5. Ich versuche, den ängstlichen Gedanken durch einen positiveren oder tröstlicheren Gedanken zu ersetzen.		
6. Ich kritisiere mich für meine Angst.		
7. Ich sage mir: „Hör auf, so zu denken!“		
8. Ich denke an etwas Tröstliches, etwa ein Gebet oder eine Redensart.		
9. Ich grübele über den ängstlichen Gedanken oder die Sorge nach; immer wieder kaue ich innerlich Dinge durch, die vergangen sind oder in Zukunft passieren könnten.		
10. Ich versuche, meine Gefühle zu unterdrücken, damit ich nicht nervös oder aufgebracht wirke.		

Sorgen

Datum: _____

Anleitung: Schreiben Sie auf, ob Sie sich im Zusammenhang mit Ihrer Angst Sorgen machen. Beschreiben Sie kurz eine Angstepisode und stufen Sie ihre Intensität auf einer Skala von 0 bis 100 ein. Tragen Sie in die dritte Spalte alles ein, was Ihnen in der Angst auslösenden Situation oder an der Angst selbst Sorgen bereitet hat. Geben Sie außerdem auch an, wie lange Sie sich gesorgt haben (Anzahl der Minuten oder Stunden).

Angstepisode Kurze Beschreibung Ihrer Erfahrung, der Symptome, der Situation und der Folgen	Intensität der Angst (0–100)	Sorgeninhalt Betrifft die Sorge die Situation oder die Symptome der Angst? Machen Sie sich Sorgen um etwaige negative Folgen? Wie lange haben Sie sich gesorgt?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Ihr Angstprofil

Anleitung: Füllen Sie auf der Grundlage Ihrer Antworten zu den Übungen aus Kapitel 3 und 5 alle Abschnitte der Tabelle aus. Daraus formulieren sich dann die Ziele – der rote Faden – Ihrer kognitiven Therapie.

I. Die wichtigsten Angstauslöser

(Situationen, Gedanken, Empfindungen, Erwartungen)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



II. Einschätzung von Gefahren und Bedrohungen

Körperliche Empfindungen: _____

Einschätzung der körperlichen Empfindungen: _____

Automatische Gedanken an Gefahren, Bedrohungen und Katastrophen (zentrale Furcht):

Typische Denkfehler (Irrtümer): _____

Ansichten über die Angst: _____



III. Beabsichtigte Bewältigungsstrategien

Gedanken der Hilflosigkeit (Verletzbarkeit): _____

Vermeidungsmuster: _____

Sicherheitsmaßnahmen: _____

Andere Bewältigungsstrategien: _____

Besorgtes Grübeln: _____

Normalisierungskarte

Anleitung: Geben Sie ein Beispiel für normale Angst an und beschreiben Sie dann, wovor Sie am meisten Angst haben und wie Sie dabei denken. Beschreiben Sie dann Ihre Denkweise bei problematischer Angst. Wir haben das ängstliche Denken in die verschiedenen Bestandteile aufgeteilt, die in Tabelle 6.1 aufgeführt sind.

1. Beispiel für ein Erlebnis normaler Angst: _____

2. Problematisch wird die Angst bei folgendem Thema: _____

Aspekte ängstlichen Denkens	Denken bei normaler Angst	Denken bei problematischer Angst
<p>Wahrscheinlichkeit Wie wahrscheinlich sind negative Folgen?</p>		
<p>Ernsthaftigkeit Wie ernsthaft sind die negativen Folgen?</p>		
<p>Hilflosigkeit Wie hilflos oder unfähig fühlen Sie sich angesichts der Bewältigung der möglichen negativen Folgen?</p>		
<p>Unterschätzte Sicherheit Was könnte an dem, was Ihnen Angst macht, sicher oder gut sein, das Sie aber übersehen?</p>		

Tagebuch der Gefahrenanalyse

Ängstlicher Gedanke an eine Gefahr	Einschätzung der Wahrscheinlichkeit Wie wahrscheinlich sind negative Folgen?	Einschätzung der Ernsthaftigkeit Wie ernst zu nehmend sind die negativen, bedrohlichen Folgen?	Hilflosigkeit Wie stark ist Ihr Ge- fühl, hilflos zu sein und bedrohliche Folgen nicht bewältigen zu können?	Unterschätzte Sicherheit Was könnte es geben, das sicher oder positiv ist, das Sie aber übersehen?
1.				
2.				
3.				
4.				

Gesammelte Indizien

Datum: _____

Schreiben Sie den ängstlichen Gedanken an eine Bedrohung oder Gefahr auf, den Sie hinterfragen möchten:

Indizien für die angenommene Gefahr Welche Indizien sprechen dafür, dass die Gefahr sehr wahrscheinlich ist? Welche Indizien deuten darauf hin, dass das Schlimmste eintreten wird? Welche Indizien finden Sie dafür, dass Sie die negativen Folgen nicht bewältigen können?	Indizien wider die angenommene Gefahr Welche Indizien sprechen dafür, dass die Gefahr nicht so wahrscheinlich ist, wie Sie denken? Welche Indizien deuten darauf hin, dass die Folgen nur etwas unangenehm sein werden? Liegen Indizien vor, die besagen, dass Sie die negativen Folgen nicht bewältigen können? Gibt es irgendwelche Indizien dafür, dass Sie in der Situation sicherer sind, als Sie denken?
1.	
2.	
3.	
4.	

* Verwenden Sie zusätzliches Papier für weitere Indizien.

Bewerten Sie auf einer Skala von 0 (wird sicher nicht eintreten) bis 100 (wird sicher eintreten) und rein auf der Basis der gesammelten Indizien (und nicht darauf, wie Sie sich fühlen), wie wahrscheinlich es ist, dass das Befürchtete eintreten wird: _____

Bewerten Sie rein auf der Basis der gesammelten Indizien, wie schwerwiegend die wahrscheinlichste Folge ist, auf einer Skala von 0 (überhaupt kein Problem) bis 100 (das mit Abstand Schlimmste, das Sie sich vorstellen können): _____

Kosten-Nutzen-Analyse

Datum: _____

1. Beschreiben Sie kurz Ihren angsterfüllten Gedanken oder Glaubenssatz:

Kurz- und langfristige Vorteile	Kurz- und langfristige Nachteile
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

Markieren Sie die Vor- und Nachteile, die Ihnen am wichtigsten sind.

2. Beschreiben Sie kurz eine Alternative dazu:

Kurz- und langfristige Vorteile	Kurz- und langfristige Nachteile
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

Markieren Sie die Vor- und Nachteile, die Ihnen am wichtigsten sind.

Alternative Interpretationen

Datum: _____

1. Nennen Sie die Katastrophe (das Horrorszenario) in Zusammenhang mit Ihrer Angst:

2. Nennen Sie die Situation, die Sie sich am meisten wünschen (das bestmögliche Szenario):

3. Nennen Sie die realistischste (wahrscheinlichste) Situation, auf die es hinauslaufen könnte:

Indizien für das Befürchtete (die Katastrophe)	Indizien für das Erhoffte (das Idealziel)	Indizien für das Wahrscheinlichste (die Alternative)
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.

Mutige Taten

Anleitung: Beschreiben Sie kurz einige Dinge oder Situationen, die Sie in letzter Zeit erlebt haben, die man als schwierig oder unsicher bezeichnen könnte. Dies können kritische Lebensereignisse sein, wie der Verlust eines Nahestehenden, aber auch kleinere Vorkommnisse, wie etwa eine Sitzung, in der Sie trotz großer Nervosität etwas gesagt haben. Tragen Sie in die zweite Spalte ein, was Sie in dieser Situation getan haben bzw. einer Umgangsweise damit, die Ihre Ausdauer, Stärke und Entschlossenheit zeigt.

Schwierige und unsichere Lebensumstände, Situationen oder Alltagsaufgaben	Zeichen des Mutes und der Stärke Ihr Verhalten zur Bewältigung dieser Situation, bei dem Sie Stärke, Entschlossenheit und Mut bewiesen haben
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Gründe gegen eine Konfrontation

Anleitung: Lesen Sie sich die Liste von Gründen durch, aufgrund derer Sie zögern, sich mit Ihren Ängsten zu konfrontieren. Kreuzen Sie bei jedem Grund „Ja“ oder „Nein“ an, um auszudrücken, ob die Aussage auf Sie zutrifft oder nicht.

Grund	Ja	Nein
1. Die Angst wird so stark sein, dass ich sie nicht aushalten kann.		
2. Die Angst wird immer größer werden und stundenlang oder sogar tagelang andauern.		
3. Ich habe in letzter Zeit weniger Angst gehabt; eine Konfrontation würde diese relative Ruhe nur stören.		
4. Ich habe mich bereits Angstsituationen ausgesetzt, aber das funktioniert nicht; ich habe immer noch Angst.		
5. Bevor ich das mache, muss ich meine Angst so weit reduzieren, dass ich sie handhaben kann.		
6. Vor Beginn einer Konfrontation muss ich noch bessere Angstbewältigungsstrategien lernen.		
7. Ich habe schon so lange Angst, dass ich nicht einsehe, was Konfrontation bringen soll.		
8. Ich verstehe einfach nicht, wie ich weniger Angst haben soll, indem ich etwas tue, bei dem ich noch mehr Angst bekomme.		
9. Meine Angst wird von inneren Dingen ausgelöst, bestimmten Gedanken, Bildern, Erinnerungen oder Sorgen. Ich verstehe nicht, wie Konfrontation mir da helfen soll.		
10. Konfrontation mag ja anderen Menschen helfen, aber meine Angst ist so speziell – das kann mir doch unmöglich etwas bringen!		
11. Ich habe einfach zu viel Angst für eine Konfrontation. Ich werde damit warten, bis die Tabletten anfangen zu wirken.		
12. Für eine Konfrontation fehlt es mir an Mut, an Willenskraft.		

Konfrontationsrangliste

Datum: _____

Anleitung: Schreiben Sie auf ein Blatt Papier etwa 15 bis 20 Situationen, Gegenstände, körperliche Empfindungen oder eindringliche Gedanken oder Bilder auf, die leichte bis schwere Angst sowie Vermeidungswünsche auslösen. Ordnen Sie sie von leicht nach schwer und tragen Sie sie in die zweite Spalte dieses Formulars ein. Halten Sie in der ersten Spalte die jeweils erwartete Stärke der Angst fest. Überlegen Sie, welcher zentrale Angstgedanke mit jeder Situation verbunden ist, und tragen Sie ihn in die dritte Spalte ein.

	Erwarteter Grad der Angst/ Vermeidung (0-100)	Kurze Beschreibung der befürchteten/vermiedenen Situationen, Gegenstände, Empfindungen, Gedanken, Bilder	Angsterfülltes Denken Was ist so bedrohlich oder beunruhigend an dieser Situation, dass Sie Angst bekommen oder sie vermeiden wollen?
Schwach  Stark	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		
	11.		
	12.		
	13.		
	14.		
	15.		

Konfrontationsübung

Datum: _____

Anleitung: Tragen Sie Ihre Notizen über Ihre täglichen Konfrontationsübungen in dieses Formular ein. Bewerten Sie die Stärke Ihrer Angst zu Beginn, in der Mitte und am Ende der Übung, beschreiben Sie die Art der Konfrontation und notieren Sie auch deren Dauer.

Datum und Uhrzeit	Konfrontationsaufgabe	Dauer (Minuten)	Angst am Anfang (0-100)	Angst in der Mitte (0-100)	Angst am Ende (0-100)

Verhaltensexperiment

Datum: _____

1. Worauf könnte die Konfrontationsübung im schlimmsten Fall hinauslaufen? Was wäre das Schrecklichste, das passieren könnte?
2. Was wäre ein realistischeres Ergebnis?
3. Welche positive Wirkung, welchen Nutzen könnte die Konfrontationsübung haben?

Beschreibung der Konfrontationsübung	Was haben Sie währenddessen gedacht, gefühlt und getan?	Was tatsächlich geschah und worauf es hinauslief

Sicherheitsstreben bei Konfrontationen

Anleitung: Schreiben Sie in dieses Formular alle Gedanken oder Verhaltensweisen, die während einer Konfrontation auftreten und der Reduzierung oder Kontrolle der Angst dienen. Erkennen Sie Ihre unwirksamen Bewältigungsstrategien und schreiben Sie in die letzte Spalte, was Sie tun können, damit Sie bei einer Wiederholung der Konfrontation auf keinen Fall auf falsche Sicherheitsmaßnahmen zurückgreifen. [Schauen Sie sich am besten noch einmal Ihre Antworten im Teil III Ihres Angstprofils (Arbeitsblatt 5.9) an.]

Konfrontationsaufgabe	Falsches Sicherheitsverhalten	Falsche Sicherheitsgedanken	Wie ich weniger nach Sicherheit strebe
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Angstrainingsplan

Anleitung: Füllen Sie in allen drei Teilen jeweils die erste Spalte aus, bevor Sie anfangen, an Ihrer Angst zu arbeiten. Wenn Sie mit einem bestimmten Angstsymptom fertig sind, schreiben Sie in die letzte Spalte, ob Sie diese Intervention effektiv gefunden haben.

Angstsymptom	Übungen	Zeitplan	Ergebnis
TEIL I ANGSTAUSLÖSER (Situationen etc.)			
1.			
2.			
3.			

Angstsymptom	Übungen	Zeitplan	Ergebnis
TEIL II EINSCHÄTZUNG DER BEDROHUNG (angsterfülltes Denken)			
4.			
5.			
6.			

Angstsymptom	Übungen	Zeitplan	Ergebnis
TEIL III BEWÄLTIGUNGSREAKTIONEN (Vermeidung, Sicherheitsbestreben etc.)			
7.			
8.			
9.			
10.			

Selbstdiagnose Panik

Anleitung: Lesen Sie sich folgende Aussagen durch und entscheiden Sie, ob diese auf Sie zutreffen. Wenn Sie bei der Mehrheit „Ja“ angekreuzt haben, stellen Panikattacken wahrscheinlich für Sie ein ernstes gesundheitliches Problem dar.

Aussage	Ja	Nein
1. Ich habe mehrmals pro Woche eine richtige Panikattacke.		
2. Bei den Panikattacken treten meist mehrere körperliche Symptome auf, wie auf S. 191 und 202 dargestellt.		
3. Ich habe inzwischen Angst vor Panikattacken.		
4. Aus Angst vor der Panik gibt es schon einige normale Alltagssituationen, die ich möglichst vermeide.		
5. Wann immer ich etwas Angst verspüre, mache ich mir Sorgen, dass das Angstgefühl in eine Panikattacke ausartet.		
6. Ich stelle fest, dass ich oft damit beschäftigt bin, meinen Körper auf unerwartete Körperempfindungen und Symptome zu untersuchen.		
7. Ich brauche immer öfter die Begleitung anderer, damit ich weniger Angst habe.		
8. Bei allen unerklärlichen Körperempfindungen oder Symptomen nehme ich zunächst das Schlimmste an.		
9. Es fällt mir sehr schwer, rational zu denken, wenn ich panisch bin.		
10. Ich gebe mir alle Mühe, ruhig zu bleiben, damit ich nicht so gestresst bin und nicht so viel Angst habe.		
11. Ich kann die Angst immer weniger tolerieren.		
12. Ich bin immer weniger in der Lage, meine Fehlinterpretationen unerklärlicher Körperempfindungen zu korrigieren und nicht gleich an eine Katastrophe zu denken.		
13. Ich habe das Gefühl, dass ich zu emotional geworden bin und Angst habe, die Beherrschung zu verlieren.		
14. Die Furcht vor Panik wirkt sich sehr schädigend auf meinen Beruf, mein Studium, meine Freizeit und meine Lebensqualität aus.		
15. Wegen meiner Panik und meiner Vermeidung von Alltagssituationen verlieren meine Familie und Freunde allmählich die Geduld mit mir.		

Sensibilität für Angst

Anleitung: Überlegen Sie, wie sehr die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, und markieren Sie die entsprechende Zahl. Wenn Sie bei drei oder mehr Aussagen „stark“ oder „sehr stark“ angekreuzt haben, könnte es sein, dass die Sensibilität für Angst ein wichtiger Faktor bei Ihren Panikattacken ist.

Aussagen	Kaum	Etwas	Teilweise	Stark	Sehr stark
1. Ich habe Angst, wenn mein Herz schnell schlägt, weil ich dann glaube, dass es etwas Schlimmes sein könnte.	0	1	2	3	4
2. Wenn mir übel ist oder ich ein komisches Gefühl in der Magengegend habe, bekomme ich Angst, dass ich mich übergeben muss.	0	1	2	3	4
3. Wenn ich plötzlich eine Enge oder Schmerzen in der Brust wahrnehme, frage ich mich sofort voller Angst, ob das ein Zeichen für einen Herzinfarkt sein könnte.	0	1	2	3	4
4. Wenn ich das Gefühl habe, keine Luft zu bekommen, denke ich meist, dass es etwas Ernstes ist und ich ersticken könnte.	0	1	2	3	4
5. Wenn mein Hals wie zusammengeschnürt ist, mache ich mir ernste Sorgen, ob ich daran zugrunde gehe.	0	1	2	3	4
6. Ich muss unbedingt so ruhig und entspannt wie möglich bleiben.	0	1	2	3	4
7. Ich versuche, meine Angst zu beherrschen, damit andere nicht denken, ich sei nervös.	0	1	2	3	4
8. Ich mag es nicht, körperlich oder sexuell erregt zu sein.	0	1	2	3	4
9. Ich befürchte, dass körperliche Erregung oder Stress so überhandnehmen, dass ich eine Panikattacke bekomme.	0	1	2	3	4
10. Ich achte dauernd darauf, wie ich mich körperliche fühle und ob ich Angst bekomme.	0	1	2	3	4

Achtung: Diese Aussagen sollen andeuten, ob jemand dazu tendiert, sensibel auf Angst zu reagieren. Eine genaue Untersuchung dieser Sensibilität kann jedoch nur durch eine qualifizierte Fachkraft und mithilfe eines standardisierten Messinstruments erfolgen.³⁹

Vermiedene Situationen und Kontrollstrategien im Zusammenhang mit Panikattacken

Vermiedene Situationen (Auslöser)	Strategien zur Kontrolle körperliche Symptome
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.

Arbeitsblatt 9.4

Wöchentliches Tagebuch für Panik und akute Angst

Zeitraum: Von _____ bis _____

Anleitung: Vermerken Sie in diesem Formular alle großen oder kleinen Panikattacken, alle akuten Angstzustände, die Sie in der vergangenen Woche erlebt haben. Versuchen Sie, es so zeitnah wie möglich auszufüllen, damit Ihre Beschreibung genauer ausfällt.

Datum, Uhrzeit und Dauer der Episode	Situative Auslöser (Markieren Sie E oder UE*)	Stärke der Angst (0–100; markieren Sie VPA oder AA)	Körperempfindung oder Emotion, die Sie am meisten beeinträchtigt hat	Automatische Interpretation der Empfindung als Katastrophe	Mögliche alternative, gutartige Interpretation	Bemühungen um Kontrolle und Sicherheit

*E = erwartete Panik; UE = unerwartete Panik „aus heiterem Himmel“; VPA = vollständige Panikattacke; AA = akute Angst

Mit freundlicher Genehmigung bearbeitet nach *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders* von David A. Clark und Aaron T. Beck, Guilford Press 2010, S. 329.

Ihr Panikprofil

Anleitung: Füllen Sie alle Abschnitte in Anlehnung an Ihr Paniktagebuch (Arbeitsblatt 9.4) aus.

I. Wichtigste Angstauslöser, die eine Panik verursachen

(d. h. Situationen, Gedanken, Empfindungen, Erwartungen)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



II. Erste Reaktionen

Körperliche Empfindungen: _____

Seelische Empfindungen: _____

Wichtigste körperliche bzw. seelische Empfindung (die Ihre Aufmerksamkeit gefangen hält):



III. Interpretation der Körperempfindungen

Automatische Interpretation als katastrophal: _____

Alternative Interpretation als gutartig: _____



IV. Bemühungen um Kontrolle und Sicherheit

Sicherheitsbestreben: _____

Andere Bemühungen um die Kontrolle der Angst und die Verhütung von Panikattacken:

Arbeitsblatt 9.6

Neubewertung der Symptome

Datum: _____

Anleitung: Denken Sie sich mithilfe dieses Formulars alternative Erklärungen für die körperlichen oder seelischen Empfindungen aus, bei denen Sie Angst bekommen oder in Panik geraten.

Körperempfindungen (z. B. Herzrasen, Atemlosigkeit, Übelkeit)	Alternative „nicht katastrophisierende“ Erklärungen für Empfindungen	Wie sehr Sie von der Erklärung überzeugt sind (0–100)*
1.	a. b. c.	
2.	a. b. c.	
3.	a. b. c.	
4.	a. b. c.	
5.	a. b. c.	

* Bewertung der Überzeugung: 0 = überhaupt nicht überzeugt von der Erklärung, 100 = völlig überzeugt, dass dies die Ursache für die Körperempfindung ist. Mit freundlicher Genehmigung bearbeitet nach *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders* von David A. Clark und Aaron T. Beck, Guilford Press 2010, S. 330.

Aus: Clark & Beck, *Ängste bewältigen – ein Übungsbuch*, © 2014 Junfermann Verlag Paderborn.
Wenn Sie dieses Buch erworben haben, dürfen Sie diese Seite zum persönlichen Gebrauch vervielfältigen.

Der Idealeindruck der anderen von mir versus deren negative Bewertung

Anleitung: Beschreiben Sie im Folgenden kurz den Eindruck, den Sie im Idealfall bei anderen hinterlassen möchten: Welche Meinung sollen die anderen möglichst von Ihnen haben? Wie möchten Sie von anderen gesehen werden? Für wen sollen die anderen Sie halten (z. B. freundlich, witzig, intelligent, locker, kontaktfreudig)?

Der beste Eindruck der anderen von mir

Anleitung: Beschreiben Sie im Folgenden kurz den schlechtesten Eindruck, den Sie bei anderen hinterlassen könnten. Was ist das Schlimmste, was andere von Ihnen denken könnten? Vor welcher Negativbewertung (z. B. dumm, eigenbrötlerisch, ein Jammerlappen, schwach, unsicher, labil) fürchten Sie sich am meisten?

Checkliste Ihrer sozialen Angst

Anleitung: Lesen Sie sich jeden Punkt durch und beurteilen Sie, ob er auf Ihr derzeitiges Funktionieren im zwischenmenschlichen Bereich zutrifft. Wenn Sie bei mehr als fünf oder sechs Fragen mit „Ja“ geantwortet haben, dann ist soziale Angst für Sie ein Thema.

Frage	Ja	Nein
1. Haben Sie meistens in verschiedenen alltäglichen zwischenmenschlichen Situationen Angst?		
2. Kommt bei Ihnen vor sozialen Ereignissen häufig Besorgnis auf?		
3. Vermeiden Sie soziale Verpflichtungen oder suchen Sie nach Ausreden, um ihnen zu entkommen?		
4. Versuchen Sie unvermeidliche Situationen, in denen Sie anderen Menschen begegnen, so schnell wie möglich zu verlassen?		
5. Neigen Sie zur Annahme, dass Sie bei anderen einen schlechten Eindruck hinterlassen oder dass sie Sie negativ bewerten (z. B. dass sie Sie für dumm, inkompetent oder gestört halten)?		
6. Befürchten Sie im Gespräch mit anderen, dass Sie etwas Peinliches oder Beschämendes sagen könnten?		
7. Geben Sie sich alle Mühe, im Kontakt zu anderen Menschen nicht ängstlich zu wirken?		
8. Versuchen Sie im Beisein anderer Menschen so wenig wie möglich zu sagen, um die Aufmerksamkeit nicht auf sich zu lenken?		
9. Achten Sie im Kontakt mit anderen genau auf Ihr Auftreten und neigen dazu, Ihre Wirkung auf andere zu „überanalysieren“?		
10. Verlassen Sie sich auf verschiedene Bewältigungsstrategien, um weniger Angst zu haben? Wie z. B. Blickkontakt zu vermeiden; vor dem Sprechen das einzuüben, was Sie sagen wollen; tief Luft zu holen.		

Frage	Ja	Nein
11. Hat die soziale Angst Sie in Beruf, Familie, Freizeit und Freundeskreis behindert?		
12. Gehen Sie nach einer sozialen Interaktion immer wieder durch, was Sie gesagt oder wie Sie sich verhalten haben?		
13. Haben Sie anscheinend ein besonders gutes Gedächtnis für schwierige oder peinliche Erlebnisse im Kontakt mit anderen Menschen?		
14. Haben Sie oft das Gefühl, nicht zu wissen, was Sie zu anderen sagen sollen?		
15. Glauben Sie, dass Sie im Beisein anderer Menschen besonders inkompetent oder unfähig sind ?		
16. Ist sich vor anderen zu blamieren ungefähr das Allerschlimmste, das Sie sich vorstellen können?		
17. Haben Sie Probleme damit, Ihre Meinung zu sagen oder sich durchzusetzen?		
18. Würden Menschen, die Sie gut kennen, sagen, dass Sie schüchtern oder ängstlich sind?		
19. Haben Sie das Gefühl, dass alle anderen Sie anschauen?		
20. Halten Sie sich im zwischenmenschlichen Bereich für ängstlicher als die Mehrheit der Leute?		
21. Waren Sie die meiste Zeit Ihres Lebens unter Menschen ängstlich?		
22. Haben Sie versucht, Ihre sozialen Ängste zu überwinden, waren aber nur begrenzt erfolgreich?		

Ziele für Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich

Anleitung: Wählen Sie fünf Situationen aus Ihrer Rangliste, bei denen Sie im Kontakt mit anderen Menschen mittelschwere bis schwere Angst bekommen und die trotzdem wichtig sind für Ihre Lebensqualität. Schreiben Sie diese in die linke Spalte, und in die rechte Spalte, wie Sie gerne denken, sich fühlen und verhalten würden, wenn Sie in diesen Situationen nur wenig Angst hätten. Was wäre ein realistisches Ziel für Ihr Leistungs- oder Funktionsniveau in solchen Situationen? Dies sind dann Ihre Therapieziele, anhand derer Sie Ihre Fortschritte im Rahmen Ihres kognitiven Therapieprogramms abschätzen können.

Soziale Situationen	Ziele bezüglich der Sozialkompetenz
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Analyse Ihrer sozialen Angst im Vorfeld eines Ereignisses

Befürchtete Situation Auslöser für Erwartungsangst	Schweregrad (0-100) und Dauer (Stunden, Tage, Wochen etc.) der Angst	Erwartete Bedrohung Was ist das Schlimmste, was passieren könnte? Worauf könnte es schlimmstenfalls hinauslaufen?	Erinnerungen Denken Sie an ähnliche Begebenheiten in der Vergangenheit, die mit großer Angst oder Beschämung endeten.

Die Beobachtung Ihrer sozialen Ängste

Datum: von _____ bis _____

Anleitung: Nutzen Sie dieses Formular, um Ihre täglichen Erfahrungen in zwischenmenschlichen Situationen festzuhalten, die Ihnen Angst oder Stress bereiten, wo Sie etwas leisten, von anderen bewertet werden und/oder mit ihnen interagieren müssen. Sie sollten das Formular so bald Sie können im Anschluss an das Erlebnis ausfüllen, damit es möglichst akkurat ist.

Datum	Situation Was ist wo mit wem passiert und welche Rolle haben Sie dabei gespielt?	Schweregrad der Angst im Vorfeld des Ereignisses (0–100)	Schweregrad der Angst während des Ereignisses (0–100)	Wichtigste Angstgedanken während der Interaktion (z. B. negative Gedanken über die Bewertung der anderen, Selbstkritik, Schwarzmalerei)	Schweregrad der Angst und der Schamgefühle nach dem Ereignis (0–100)

NB: Bewerten Sie den Grad Ihrer Angst auf einer Skala von 0 (keine Angst) über 50 (mittelstarke Angst) bis 100 (extreme Angst, Panik). Bezeichnen Sie jede Panikattacke, die Sie vor oder während der Konfrontation erleben, mit PA (wenn Sie sich nicht sicher sind, schlagen Sie nach in Kapitel 9, S. 191, wo Panikattacken definiert sind). Notieren Sie auch den Grad Ihrer Beschämung auf einer Skala von 0 (keine Beschämung) bis 100 (die peinlichste, demütigste Erfahrung meines Lebens).

Erlebnisse von sozialer Angst neu bewerten

Anleitung: Notieren Sie zuerst das Vorkommnis und Ihren automatischen Angstgedanken daran. Überlegen Sie sich dann, auf der Grundlage der gesammelten Indizien und der Übungen zur Kosten-Nutzen-Analyse eine alternative, konstruktivere und angemessenere Interpretation oder Erklärung. Zählen Sie ein paar Dinge auf, die Sie aus dieser Erfahrung lernen können.

1. Vergangene soziale Erfahrung: _____

2. Erste ängstliche Interpretation der Situation: _____

3. Alternative, konstruktivere Interpretation der Situation: _____

4. Was ich aus der Situation gelernt habe:

a. _____

b. _____

c. _____

Konfrontation mit sozialer Angst

Anleitung: Füllen Sie dieses Formular aus und folgen Sie dabei den Schritten zur Erstellung eines Konfrontationsplans, wie in Kapitel 7 beschrieben.

Beschreibung des Konfrontationsplans: _____

Typische Angstgedanken, die ich verändern will: _____

Alternative bzw. korrigierte Gedanken: _____

Zu beseitigende kontraproduktive Kontroll- und Sicherheitsmaßnahmen: _____

Konstruktive Bewältigungsstrategien: _____

Sorge in verschiedenen Lebensbereichen

Anleitung: Schreiben Sie alle wichtigen Dinge auf, die Ihnen in verschiedenen Lebensbereichen momentan Sorgen bereiten. Wo Sie sorgenfrei sind, lassen Sie die Zeile frei.

1. Gesundheit (eigene): _____

2. Gesundheit (Familie und Freundeskreis): _____

3. Sicherheit (eigene, Kinder, Familie): _____

4. Arbeit, Studium oder Ausbildung: _____

5. Finanzen: _____

6. Enge Beziehungen: _____

7. Andere Beziehungen (Familie, Freundeskreis, Arbeit): _____

8. Dinge von geringer Bedeutung (z. B. Termine, Haushalt): _____

9. Umwelt (z. B. globale Erwärmung, Terroranschläge): _____

10. Spiritualität: _____

Checkliste für chronische Sorge

Anleitung: Lesen Sie sich noch einmal Ihre Sorgenthemen in Arbeitsblatt 11.1 durch und dann die folgenden Punkte. Wie sorgen Sie sich darum? Markieren Sie „Ja“ bzw. „Nein“, je nachdem, ob die Aussage auf Sie zutrifft oder nicht. Wenn Ihre Antwort überwiegend „Ja“ lautet, leiden Sie wahrscheinlich unter kontraproduktiver chronischer Sorge.

1. Wenn ich mir Sorgen mache, bleibe ich bei der schlechtesten Möglichkeit (dem „Was ist, wenn“) hängen.	Ja	Nein
2. Wenn ich mir Sorgen mache, denke ich daran, wie schlecht es mir gehen wird, wenn das Befürchtete wirklich eintritt.	Ja	Nein
3. Wenn ich mir Sorgen mache, versuche ich herauszufinden, was ich tun kann, um das Schlimmste zu vermeiden.	Ja	Nein
4. Wenn ich mir Sorgen mache, versuche ich mir einzureden, dass das Schlimmste nicht eintreten wird, fühle mich aber trotzdem nie sicher oder überzeugt, dass alles gut wird.	Ja	Nein
5. Wenn ich mir Sorgen mache, fallen mir verschiedene Antworten oder Lösungsmöglichkeiten ein, doch am Ende lehne ich alle ab, weil sie mir nicht gut genug scheinen.	Ja	Nein
6. Wenn ich mir Sorgen mache, quält mich am meisten, „nicht zu wissen“, was die Zukunft mit sich bringt.	Ja	Nein
7. Während ich grübele, fühle ich mich hilflos und schlecht vorbereitet, um mit den Schwierigkeiten des Lebens fertigzuwerden.	Ja	Nein
8. Trotz all meiner Bemühungen bin ich am Ende frustriert und entmutigt, weil ich nicht aufhören kann, mir Sorgen zu machen.	Ja	Nein
9. Wenn ich mir Sorgen mache, versuche ich herauszufinden, was in dieser Situation am wahrscheinlichsten passieren wird, bin mir am Ende aber immer unklar darüber.	Ja	Nein
10. Ich denke oft darüber nach, wie elend mein Leben sein wird, wenn ich diese ewige Sorge nicht in den Griff kriege.	Ja	Nein

Persönliche Sorgenthemen und damit zusammenhängende aufdringliche Gedanken

Anleitung: Notieren Sie vier oder fünf Dinge, die für Sie wichtige Ziele oder Werte darstellen. Dabei kann es sich um beruflichen Erfolg handeln, einen großen Kreis guter Freunde und Freundinnen zu haben, mit einem starken und liebevollen Menschen zusammenzuleben, gesund und munter zu bleiben oder ein spirituelles Leben zu führen. Schreiben Sie in die zweite Spalte einige beunruhigende zwanghafte Gedanken, die mit Ihren persönlichen Interessen zusammenhängen und die deswegen Ihre Aufmerksamkeit fordern.

Persönliche Interessen, Ziele, Werte	Aufdringliche bedrohliche Gedanken
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Das Sorgentagebuch

Anleitung: Schreiben Sie bedeutsame Sorgenepisoden auf, wegen der Authentizität möglichst zeitnah.

Datum und Uhrzeit	Auslöser Was haben Sie gehört oder gedacht, das Sie in Sorge versetzt hat?	Sorgeninhalt Kurze Beschreibung: Worüber haben Sie sich Sorgen gemacht? Markieren Sie, was das mit Ihrem Hauptsoorgenthema in Arbeitsblatt 11.1 zu tun hat.	Dauer der Sorge (Minuten oder Stunden)	Stresslevel während der Sorge (0–100)	Kontrollversuch Was haben Sie getan, um die Sorge abzubauen? War es erfolgreich?

Arbeitsblatt 11.5

Annahmen in Bezug auf die Sorge

Anleitung: Füllen Sie dieses Formular aus, während Sie sich um etwas Alltägliches Sorgen machen. Versuchen Sie wegen der Authentizität das Formular so zeitnah wie möglich auszufüllen.

Datum und Dauer der Sorge	Hauptsorgenthema wie in Arbeitsblatt 11.1 angegeben oder ein neues Thema aus Arbeitsblatt 11.4, dazu das Schlimmste, was passieren könnte	Negative Gedanken (Annahmen) in Bezug auf die Sorgenepisode Warum finden Sie die Sorge so schlimm oder furchtbar?	Positive Gedanken (Annahmen) in Bezug auf die Sorgenepisode Was könnte an der Sorge positiv oder günstig sein?	Ausmaß der Sorge um die Sorge (0–100)*

* Schätzen Sie das Ausmaß Ihrer „Sorge um die Sorge“ im Zusammenhang mit der gegenwärtigen Episode ein, und zwar von 0 (überhaupt nicht besorgt, dass ich mir Sorgen mache) bis 100 (extrem besorgt, dass ich mir schon wieder Sorgen gemacht habe).

Ihr Sorgenprofil

Anleitung: Gehen Sie vor der Bearbeitung dieses Formulars noch einmal Ihre Antworten auf die Fragen zu den vier Schritten der Sorge durch.

1. Schritt: Sorgenauslöser

a. Mit der Sorge verbundene persönliche Ziele, Werte und Themen: _____

b. Spontane unerwünschte, aufdringliche Gedanken: _____

2. Schritt: Katastrophengedanken (während der Sorge)

a. Angenommene Wahrscheinlichkeit: _____

b. Angenommene Ernsthaftigkeit: _____

c. Wahrgenommene Fähigkeit zur Bewältigung: _____

3. Schritt: Annahmen in Bezug auf die Sorge

a. Negative Annahme: _____

b. Positive Annahme: _____

4. Schritt: Kontroll- und Sicherheitsstrategien

a. Strategien zur Kontrolle der Sorge _____

b. Sicherheitsstrategien (d. h., wie Sie versuchen, einen Zustand der Ruhe, Sicherheit und Gewissheit herzustellen): _____

Die Konsequenzen der Sorge

Anleitung: Übertragen Sie eine Ihrer Hauptsorgen aus Arbeitsblatt 11.1 oder Ihrem Sorgenta- gebuch (Arbeitsblatt 11.4) und zählen Sie dann einige positive und negative Konsequenzen Ihrer Sorge auf. Lesen Sie sie noch einmal durch und entscheiden Sie, ob Ihre Sorge über- wiegend produktiv oder nicht produktiv ist. Kopieren Sie das Formular, damit Sie die Übung auch für andere Sorgen machen können.

1. Hauptsorge: _____

2. Negative Konsequenzen der Sorge:

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

3. Positive Konsequenzen der Sorge:

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

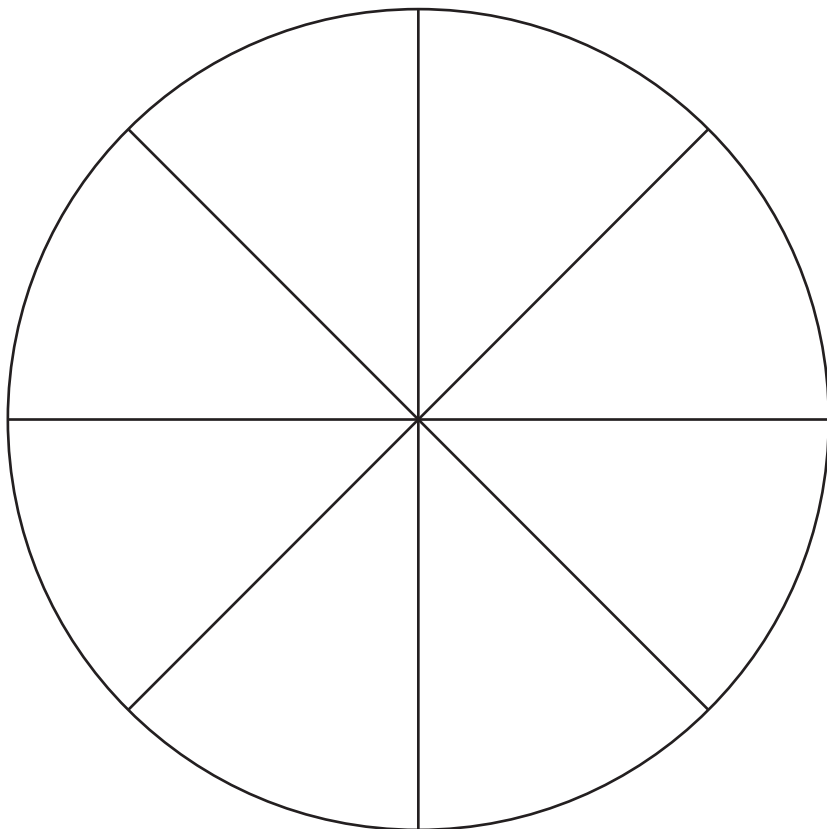
e. _____

4. Im Großen und Ganzen ist meine Sorge diesbezüglich produktiv. Ja Nein

5. Im Großen und Ganzen ist meine Sorge diesbezüglich nicht produktiv. Ja Nein

Wie viel Macht haben Sie?

Anleitung: Wählen Sie ein Sorgenthema, das unmittelbare, realistische Folgen hat. Schreiben Sie dann alle Faktoren auf, die die Situation beeinflussen (z. B. was andere Leute tun, was Sie tun, Informationen zur Umgebung oder Situation). Bewerten Sie dann die proportionale Höhe des Einflusses dieser Faktoren. Alle Faktoren zusammen müssten 100 Prozent ergeben. Wie hoch ist der Anteil Ihrer eigenen Macht?



Risiko und Ungewissheit

Zeitraum: von _____ bis _____

Anleitung: Füllen Sie dieses Formular während Ihrer täglichen Sorgenphasen aus, und zwar so zeitnah wie möglich, damit Ihre Notizen authentisch sind.

Datum und Dauer der Sorgenphase	Sorgethema Beschreiben Sie kurz Ihre Sorgen aus den Arbeitsblättern 11.1 und 11.4, einschließlich des schlimmsten Ereignisses, das Sie sich vorstellen können.	Kette der „Was ist, wenn“-Fragen. Listen Sie die Fragen auf, die Ihnen während einer Sorgenphase durch den Kopf gehen.	Grad der Unsicherheit (0–100)*	Reaktion auf die Unsicherheit Woran liegt es, dass Sie die Ungewissheit in Bezug auf diese Sorge nicht ertragen? Wie haben Sie versucht, sich mehr Gewissheit zu verschaffen?

* Bewerten Sie, wie unangenehm Ihnen die Unsicherheit in Bezug auf die Zukunft ist, wobei 0 „gar kein Gefühl der Unsicherheit“ bedeutet und 100 „ein extremes Gefühl der Unsicherheit“.