

## Anhang: Arbeitsblätter

Um Sie bei Ihren Übungen zur Angstbewältigung zu unterstützen, haben wir diesem Ratgeber als Ergänzung einige Arbeitsblätter angefügt, die Sie sich für den persönlichen Gebrauch kopieren können. Sie sollen Ihnen dabei behilflich sein, Ihre Übungen zu planen und zu strukturieren. Außerdem können Sie zu einem späteren Zeitpunkt mit Hilfe der Übungsprotokolle Ihre Erfolge nachvollziehen.

## Übersicht der Arbeitsblätter und Protokollbogen

1. **10 goldene Regeln zur Angstbewältigung als Selbstgespräch**  
(Erläuterungen in Kapitel 4.1 «Anleitung zur Selbsthilfe»)
2. **Umgang mit Rückschlägen**  
(Erläuterungen in Kapitel 4.1 «Anleitung zur Selbsthilfe»)
3. **Angsthierarchie**  
(Erläuterungen in Kapitel 4.3 «Planung und Durchführung von Übungen zur Angstbewältigung»)
4. **Übungsprotokoll**  
(Erläuterungen in Kapitel 4.3 «Planung und Durchführung von Übungen zur Angstbewältigung»)
5. **Selbstbeobachtungsprotokoll**  
(Erläuterungen in Kapitel 4.3 «Planung und Durchführung von Übungen zur Angstbewältigung»)
6. **Zielliste**  
(Erläuterungen in Kapitel 4.5 «Ziele erreichen»)
7. **Entspannungsübung**  
(Erläuterungen in Kapitel 8.7 «Protokolle zur progressiven Muskelentspannung»)
8. **Entspannungsprotokoll**  
(Erläuterungen in Kapitel 8.7 «Protokolle zur progressiven Muskelentspannung»)

## 10 goldene Regeln zur Angstbewältigung als Selbstgespräch

1. Meine Angstgefühle und die dabei auftretenden körperlichen Symptome sind nichts anderes als eine Übersteigerung normaler Körperreaktionen in einer Stresssituation.
2. Solche vorübergehenden Gefühle und Körperreaktionen sind zwar unangenehm, aber weder gefährlich noch in irgendeiner Weise schädlich.
3. Ich steigere mich in Angstsituationen nicht selber in noch größere Ängste hinein, durch Gedanken wie: «Was wird geschehen?» oder «Was mache ich, wenn es noch schlimmer wird?».
4. Ich konzentriere mich nur auf das, was um mich herum und mit meinen Körper gerade jetzt geschieht – nicht auf das, was in meiner Vorstellung noch alles geschehen könnte. Ich bleibe in der Realität!
5. Ich warte ab und gebe der Angst Zeit, vorüberzugehen. Ich laufe nicht davon und bleibe in der Situation! Ich versuche nicht, die Angst zu unterdrücken, ich lasse meine Angst zu. Ich akzeptiere meine Angst.
6. Ich beobachte, wie meine Angst von selbst wieder abnimmt, wenn ich beginne, auch die Realität um mich herum wahrzunehmen.
7. Ich denke daran, dass es für mich beim Üben nur darauf ankommt, zu lernen, mit meiner Angst umzugehen – nicht sie zu vermeiden. So gebe ich mir die Chance, Fortschritte zu machen.
8. Ich halte mir meine Ziele vor Augen und die Fortschritte, die ich trotz aller Schwierigkeiten bereits gemacht habe. Ich denke daran, wie zufrieden ich sein werde, wenn ich auch dieses Mal Erfolg habe.
9. Ich beende eine Übung erst dann, wenn ich merke, dass meine Angst merklich nachlässt.
10. Danach beginne ich mit der nächsten Übung. Ich bin aktiv und übe täglich!

### Arbeitsblatt 1

## Umgang mit Rückschlägen

1. Stellen Sie sich darauf ein, dass Ihre Ängste erneut auftreten können.
2. Werden Sie aktiv, wenn Sie bemerken, dass Sie erneut damit beginnen, Angstsituationen zu vermeiden.
3. Nutzen Sie Ihre in den vorangegangenen Übungen erworbenen Erfahrungen und Ihr Wissen.
4. Versuchen Sie nach Möglichkeit, so lange in der Situation zu verbleiben, in der die Angst auftritt, bis diese wieder merklich abgenommen hat.
5. Falls Ihnen ein Verbleiben in der Situation nicht möglich erscheint, entfernen Sie sich bewusst ein kleines Stück von dem angstbesetzten Ort. Versuchen Sie aber, nicht gänzlich zu flüchten.
6. Versuchen Sie, nachdem der Fluchtimpuls abgeklungen ist, möglichst sofort erneut die Situation aufzusuchen und zu bewältigen.
7. Wenn Sie eine Übung abgebrochen haben und nach Hause gegangen sind, versuchen Sie so schnell wie möglich, erneut die Situation aufzusuchen.
8. Vergegenwärtigen Sie sich immer wieder die «10 goldenen Regeln zur Angstbewältigung», die Ihnen dabei helfen, mit Ihren Ängsten besser umzugehen.
9. Achten Sie auf Angst verstärkende Gedanken, und suchen Sie nach hilfreichen Alternativgedanken.
10. Denken Sie an das «Prinzip der kleinen Schritte» und überlegen Sie, welchen kleineren Schritt Sie als Nächstes ausprobieren können.

## Arbeitsblatt 2

## Angsthierarchie

Datum: \_\_\_\_\_

10.

9.

8.

7.

6.

5.

4.

3.

2.

1.

Tragen Sie **von unten nach oben** in die einzelnen Spalten ein, welches für Sie die am wenigsten und die am stärksten angstbesetzten Situationen sind: Unter (1.) notieren Sie die Angstsituation, in der Sie am wenigsten Angst verspüren, unter (2.) die Situation in der Sie am zweitwenigsten Angst verspüren u. s. w. Die oberste (10.) Übung sollte die schwierigste Situation sein und steht für «maximales Angsterleben».

Beginnen Sie als Erstes damit, die Situation zu üben, die Ihnen kaum Angst bereitet.

## Arbeitsblatt 3

## Übungsprotokoll

Datum: \_\_\_\_\_

**Inhalt der Übung:**

**Ort:**

**Zeitpunkt:**

**Dauer:**

**Übungsverlauf (Gedanken, Gefühle, Körpersymptome, Verhalten):**

**Angstwerte**

**0 – 1      –      2 – 3      –      4 – 6      –      7 – 8      –      9 – 10**

**keine Angst – geringe Angst – deutliche Angst – starke Angst – maximale Angst**

**Zu Beginn der Übung:      Im Übungsverlauf:      Am Ende der Übung:**

**Belohnung:**

## Arbeitsblatt 4

## Selbstbeobachtungsprotokoll

Datum: \_\_\_\_\_

Verhalten					
Gedanken, Gefühle und Befürchtungen					
Körperliche Symptome					
Angstintensität zwischen 0–10					
Datum/Uhrzeit					

### Arbeitsblatt 5

## Zielliste

Datum: \_\_\_\_\_

Legen Sie mit Hilfe der Angsthierarchie fest, welche konkreten Ziele Sie erreichen wollen, bezogen auf die Bewältigung Ihrer Ängste.

### Wichtig zu beachten:

Allgemein formulierte Ziele bleiben häufig abstrakt. Sie lassen sich nur schwer umsetzen und hinsichtlich ihres Erfolgs überprüfen. Stattdessen ist es hilfreich, dass Sie versuchen, Ihre Ziele möglichst konkret zu formulieren beziehungsweise Teilziele aufzuschreiben. Denn so können Sie überprüfen, ob Sie die Ziele auch tatsächlich erreicht haben.

### Beispiel für ein allgemeines Ziel:

- Ich möchte mich wieder freier und zufriedener fühlen.

### Beispiele für daraus abgeleitete konkrete Ziele:

- Ich möchte wieder mit dem Bus zur Arbeit fahren.
- Ich möchte alleine im Supermarkt einkaufen gehen.
- Ich möchte mich mit einer Freundin zum Kaffeetrinken in der Stadt verabreden.

Es hat sich als hilfreich erwiesen, nicht zu viele Ziele auf einmal erreichen zu wollen, sondern stattdessen intensiver an einem Ziel zu arbeiten. Außerdem sollten Sie ein Datum festlegen, an dem Sie überprüfen, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben oder nicht.

Meine Ziele lauten:	Datum der Überprüfung:	Ziel erreicht ja/nein
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

## Arbeitsblatt 6



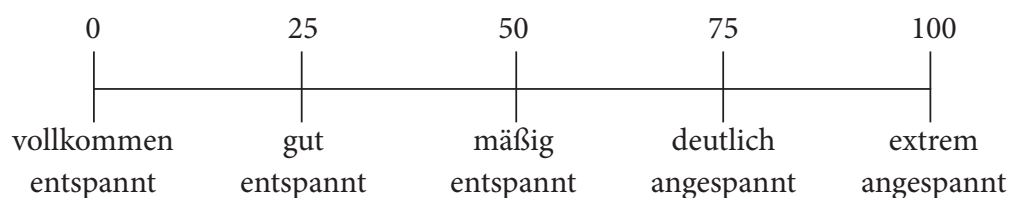
## Entspannungsübung

Überlegen Sie sich vor der Entspannungsübung kurz, an welchem Punkt einer Skala von 0 bis 100 Sie sich jetzt einschätzen würden (0: vollkommen entspannt; 100: sehr angespannt). Tragen Sie diesen Wert in die Spalte «vorher» ein (→ Arbeitsblatt 7).

Am Ende der Entspannungsübung überlegen Sie sich, an welchem Punkt der Skala Sie sich jetzt einschätzen würden. Tragen Sie diesen Wert in die Spalte «nachher» ein.

In der Spalte «Bemerkungen» können Sie Eintragungen machen, wenn es Schwierigkeiten gab, z. B. wenn Sie gestört wurden, sich nicht konzentrieren konnten oder Sie unangenehme Empfindungen hatten. Auch Erfreuliches können Sie eintragen, z. B. wie Sie Ihre Entspannung erlebt haben und welche körperlichen Veränderungen Sie wahrgenommen haben.

In die Spalte «körperliche Symptome» tragen Sie diejenigen körperlichen Veränderungen ein, die Sie während und durch die Entspannungsübung erleben (s. u.).



### Woran merken Sie, ob Sie eher entspannt oder eher angespannt sind?

Die nachfolgenden Listen können Ihnen helfen, Ihren Entspannungszustand einzuschätzen.

**Während der Entspannung kann es zu verschiedenen körperlichen Veränderungen kommen:**

- Die Muskeln können sich schlaff und/oder schwer anfühlen, da ihre Anspannung sinkt.
- Wärmegefühl und/oder Kribbeln in Händen und/oder Füßen können auftreten. Sie sind Zeichen einer besseren Durchblutung der Extremitäten.
- Der Herzschlag und der Puls werden langsamer.
- Die Atmung wird langsamer und tiefer.
- Magen und Darmgeräusche können als Folge der erhöhten Magen-Darm-Aktivität auftreten.

#### Anmerkung:

Bei Entspannung können die genannten Symptome auftreten, bei Nichtauftreten können Sie dennoch entspannt sein. →

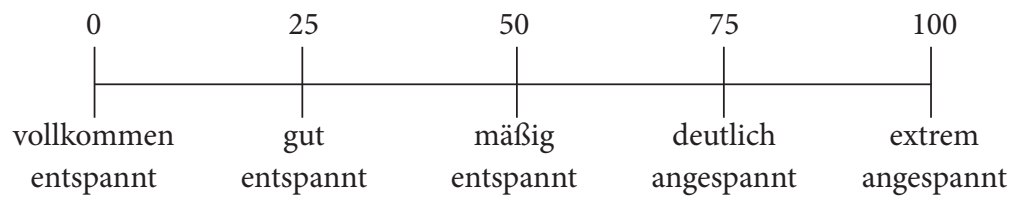
## Arbeitsblatt 7

**Sind Sie angespannt, dann können Sie möglicherweise Folgendes an sich beobachten:**

- Die Muskeln bleiben hart oder verkrampft, sind also angespannt.
- Hände und Füße fühlen sich kalt an, die Extremitäten sind schlechter durchblutet.
- Der Herzschlag und der Puls schlagen schneller.
- Die Atmung ist flach und schnell.

## Entspannungstherapie-Protokoll

Datum: \_\_\_\_\_



Selbstbeobachtungsprotokoll				
Datum	Vorher	Nachher	Körperliche Symptome	Bemerkungen

## Arbeitsblatt 8