

## 2C: Aufmerksamkeitslenkung in der Konfrontation

Nimm dir die Bewältigung einer bestimmten Angstsituation vor. Um es dir zu erleichtern, alleine hineinzugehen, kannst du deine Aufmerksamkeit absichtlich von den Angstgedanken und körperlichen Beschwerden abziehen und sie auf etwas anderes richten. Das Wichtigste ist, dass du die Konfrontationsübung bis zum Ende durchhältst. Wenn du dich dabei mit etwas anderem beschäftigst, kannst du die Angst besser kontrollieren und die Konfrontation aushalten.



© Klaus Gehrman

Gehe so vor:

- Richte beim Hineingehen in die Angstsituation deine Aufmerksamkeit auf die Umgebung: Welche Leute siehst du um dich herum, wie sind sie gestylt, was machen die gerade? Du kannst dich auch auf Autotypen, Baumarten oder die Bauweise der Häuser konzentrieren, rückwärts zählen, deinen Lieblingssong in Gedanken singen usw.
- Atme ruhig und gleichmäßig in den Bauch (vgl. Arbeitsblatt 2D). Oder du spannst einzelne Muskelgruppen an und lockerst sie wieder.
- Du kannst aber auch mit deiner Aufmerksamkeit bei deiner Angst bleiben und die körperlichen Symptome der Angst beschreiben, ohne sie negativ zu bewerten: „Mir ist schwindelig, mein Herz klopft, mir wird heiß usw.“
- Sag dir am Ende der Konfrontationsübung: „Wow, Ich hab’s geschafft!“, „Cool!“, „Super!“



© Klaus Gehrman

Schön, dass du dich getraut hast. Konfrontationsübungen erfordern Mut und Kraft. Du hast dir bewiesen, dass du es schaffst! Weiter so!



© Klaus Gehrman

Je mehr Konfrontation du machst, desto schneller wirst du die Angst los. Schau genau hin, was du sonst noch alles vermeidest, und nimm dir vor, allmählich vor nichts mehr zu kneifen. Mit der Zeit wird dir das leichter fallen und du gehst dann in Angstsituationen hinein, ohne lange zu überlegen.