

### 3A: Tatsachensuche – Überprüfe deine Angstgedanken mit der Wirklichkeit



Wenn du darüber nachdenkst, was in der Angstsituation alles Schreckliches passieren könnte, ist vieles davon wahrscheinlich einseitig negativ. Deine Angst ist zwar quälend (Schulweg, Zug, Fahrstuhl, Brücke, angeleinter Hund, Klassenarbeit, Tetanus-Spritze), aber unbegründet und nicht wirklich gefährlich.

Die Angst stellt Energien für Kampf oder Flucht bereit. Hast du vielleicht geglaubt, dass sie dich schwächen und gefährden könnte? Das Gegenteil ist der Fall.

Deine Angstgedanken sind unbegründet. Die Vorstellung von Gefahr existiert nur in deinem Kopf. Überschreibe deine bedrohliche Angst-Software deshalb

mit realistischen, belegbaren und wahren Informationen über Angst. Damit

hievst du dich aus dem Bedrohungsmodus heraus. Gedanken oder Vorstellungen (Fachleute nennen sie Kognitionen) haben nicht die Macht, dich zu töten oder dir sonst wie zu schaden. Schau wie ein Spurensucher oder Kripobeamter genau auf deine Angstkognitionen und finde heraus, wo du einseitig oder sogar falsch liegst.



1. Folgende Fragen sind hilfreich, um unbegründete Angst und ihre Folgen realistischer zu sehen:

- Beachtest du *alle* Informationen über Angst, die du hast, oder nur die negativen?
- Urteilst du aufgrund von Tatsachen oder treiben dich deine Angstgedanken?
- Malst du dir immer wieder Katastrophen auf der Vorstellungsebene aus? Sind sie stärker als die realen Fakten?
- Was spricht dafür, dass es zu einer schlimmen Katastrophe kommt? Und was dagegen?



Tatsache ist,

- deine Angst ist in Wirklichkeit *nicht gefährlich*.
- Angst kann keine Ereignisse vorhersagen.
- *nur weil du denkst*, dass etwas Schreckliches passiert (z. B. dass du an Krebs erkrankst oder mit dem Flugzeug abstürzt), *tritt es noch lange nicht ein*. Durch daran Denken wird keiner todkrank und das Flugzeug stürzt auch nicht ab. Ebenso wenig gewinnst du eine Goldmedaille, nur weil du viel daran denkst und es dir von ganzem Herzen wünschst.



2. Versuche, die Folgen der Angst wirklichkeitsnah zu sehen:

- Was ist bisher Schlimmes auf deine Angst hin erfolgt?
- Was wäre das Schlimmste, was dir zustoßen könnte?
- Wie schlimm wäre es für dich, wenn es tatsächlich dazu kommen würde?



Tatsache ist,

- Schlimme Ereignisse im Zusammenhang mit Angst kommen nur auf der Vorstellungsebene vor.
- Katastrophenmeldungen bei Angst – wie „ich sterbe“ – sind falscher Alarm.
- Angst ist eine Sympathikus-Erregung, die dich stärkt (obwohl du die Energie in dem Moment gar nicht gebrauchen kannst). Sie legt sich gleich wieder.
- Wenn du vor lauter Angst nur auf Sicherheit achtest und gar kein Risiko mehr eingehst, bremst du dich ganz schön aus und lebst ziemlich eingeschränkt und langweilig.

3. Hör auf, deinen Körper dauernd zu belauern und die Angst unterdrücken zu wollen:

- Achtest du viel auf körperliche Anzeichen von Angst?
- Bist du aus dem Häuschen, sobald du ängstlich erregt wirst?
- Versuchst du, die Angst zu unterdrücken? Suchst du Schutz und Hilfe bei deiner Mutter oder beim Vater? Ziehst du dich zurück und sagst Verabredungen ab?
- Fühlst du deinen Puls, suchst im Internet nach medizinischen Erklärungen oder gehst oft zum Arzt?
- Sei ehrlich, haben diese Sicherheitsvorkehrungen deine Angst bisher abgeschwächt oder eher verschlimmert?

Hoffentlich erkennst du:

- Es ist sinnlos, gegen die Angst zu rebellieren – sie wird nur stärker.
- Ich werde schon nicht die Kontrolle verlieren (mir ist es auch noch nie passiert).
- Die Angst geht immer wieder von alleine zurück, ohne Schaden anzurichten.
- Es wäre besser, ich würde weniger auf Angstreize, Angstgedanken und Befürchtungen achten. Dadurch befreie ich mich von der Angst und kann mich wieder mehr mit anderen Dingen beschäftigen.

