



Grundprinzip

Entkatastrophisieren

Einschränkung

Bitte nicht ausführen, wenn du denkst, du müsstest sterben!!!

Bitte führe die Aufgaben nur durch, wenn du dir zutraust, sie auch auszuhalten!

Falls du denkst, du wirst ohnmächtig oder du das Gefühl hast, du wirst verrückt, dann mach bitte weiter.

Durchführung

- Halte Deine Gedanken und Gefühle schriftlich fest
- Nimm Dir für die Übung Zeit
- Beschreibe die gefürchtete Situation so genau wie möglich
- Stell Dir vor, Du müsstest ein Drehbuch schreiben

Beschreibung

Nun beschreibe die Katastrophengedanken so genau wie möglich. Beantworte die Frage: "Was könnte mir im schlimmsten Fall passieren?"

Denke daran: **Es gibt keine sinnlosen Ängste, denn Angst hat immer einen Sinn!**

Überprüfung

Wie wahrscheinlich ist es, dass die Situation wirklich unerträglich ist?

Denke an den Verlauf Deiner Angst:

- Angst ist ein unangenehmes Gefühl, sie ist aber nicht gefährlich
- Angst kann nicht ewig andauern
- Angst erreicht nur einen kurzfristigen Höhepunkt und klingt spontan ab.

Die Realität ist nie so schlimm, wie die Angst!

