

Arbeitsblatt Konfrontation mit der Angst bei Agoraphobie

Dieses Arbeitsblatt soll Sie unterstützen bei einer geplanten Konfrontation mit der Angst. Drucken Sie sich das Arbeitsblatt aus und nehmen es mit. Beachten Sie anfangs nicht zu lange in der Situation zu bleiben. Fangen Sie mit 3-5 Minuten an und steigern diese Zeitdauer. Sollten Sie die angstauslösende Situation verlassen müssen, ist das völlig in Ordnung. Begeben Sie sich aber kurz danach erneut in die Situation! Vergessen Sie bei Erfolg nicht die Belohnung.

1. Nehmen Sie sich eine Situation für Ihre Konfrontation vor!
 - a. Situation: _____ (z.B. Supermarkt, Kaufhaus, Busfahrt)
 - b. Dauer: _____ Minuten (z.B. 5, 10 oder 20 Minuten)
2. Rüsten Sie sich für die Konfrontation.
 - a. Achten Sie auf gleichmäßige Atmung.
 - b. Fassen Sie Mut und Willen.
 - c. Denken Sie an den Erfolg am Ende!
3. Bleiben Sie in der Situation!
 - a. Konzentrieren Sie sich bei aufkommenden Symptomen auf gleichmäßige Atmung.
 - b. Konzentrieren Sie sich auf äußere Dinge (z.B. im Kaufhaus)
 - c. Sollten Sie in Panik abrutschen, lassen Sie diese zu.

Es passiert nichts!

Niemand erkennt, dass Sie eine Panikattacke haben.

Sie werden nicht in Ohnmacht fallen oder einen Kreislaufzusammenbruch haben.
 - d. Flüchten Sie aus der Situation, geben Sie sich einige Minuten Verschnaufpause und nehmen unbedingt einen erneuten Anlauf!
4. Belohnen Sie sich.
 - a. Machen Sie sich innerlich den großen Erfolg klar!
 - b. Belohnen Sie sich mit einem Eis, einer Süßigkeit oder einer schönen Musik CD.