



Heinrich Keßler

# Vom richtigen Umgang mit der Angst. Wie man Stress verringern kann.

Das Dokument enthält die Übertragungen der Aufschriebe des Autors als Manuskript für eine Unterlage für Personen, die sich mit Angst, Ängstlichen und Angstausslösendem beschäftigen (wollen, dürfen, sollen, müssen). Die Notizen entstanden in Qualifizierungsmaßnahmen, Workshops und im Erfahrungsaustausch mit Trainern und Beratern, bevorzugt mit dem Schwerpunkt „Führung und Verkauf“.

Die Manuskripte mit handschriftlichen Ergänzungen des Autors aus den Jahren 1981-1983 wurde am 16.08.2017 aktualisiert und in die jetzige Form übertragen.

Autor:

Heinrich Keßler  
Hornisgrindestraße 1  
D-77767 Appenweier

Internet: <https://www.2000ff.de>



# Vom richtigen Umgang mit der Angst. (Wie man Stress verringern kann.)

Angst ist ein zentrales Thema unserer Zeit. Nur sagen viele "Ich leide unter Stress" und nicht einfach "Ich habe Angst".

Angst und Stress befinden sich im gleichen Kreis: Angst erzeugt Stress

- Stress erzeugt mehr Angst,
- mehr Angst erzeugt mehr Stress,
- mehr Stress erzeugt noch mehr Angst.
- usw.

Bedenke stets:

Nicht nur du hast Ängste, sondern auch dein Gesprächspartner, der Kunde!

Wo Angst auftaucht, sind reale oder eingebildete Gefahren nicht weit.

Reale Gefahren können auf 3 Arten bewältigt werden:

1. durch Flucht
2. durch Kampf
3. durch Sich-Tot-Stellen

## I. Einleitung

Woran erkennt man, dass man Angst hat?

Wenn du bei dir feststellst (situativ, von Zeit. zu Zeit, in bestimmten Situationen oder aber auch ständig):

- feuchte und kalte Hände,
- blasses Gesicht,
- beschleunigten Herzschlag (bis zu Herzschmerzen),
- erhöhten Blutdruck,
- beschleunigte Atmung (bis zur Atemnot),
- große Pupillen und weit aufgerissene Augen,
- Erhöhte Muskelspannung (Tonus),
- Zittern,
- Verspannte Bauchmuskulatur,
- Blitzartige Ausscheidung von Kot und Urin, bzw. der Drang hierzu, und anschließende Stilllegung der Verdauungsfunktionen,
- Hohe Blutzucker- und -fettwerte,
- Erhöhte Blutgerinnungsfähigkeit,
- Blockierung der Sexualfunktionen,
- Konzentration der geistigen Aktivität auf unmittelbare Reaktionen,



- Schlaflosigkeit, unruhiger Schlaf,
- Körpergeruch, Schwitzen unter den Achseln (Angtschweiß) hast du wahrscheinlich Angst.

Vielleicht vor einer Person, vor einer Situation, oder was sonst auch immer.

Jede der aufgezählten Erscheinungen hat aber einen Sinn bei der Erhaltung des Systems "menschlicher Körper" bzw. des erweiterten menschlichen Lebens (Familie, Volk, Art).

Oder leidest du unter:

- Lampenfieber,
- Schüchternheit,
- Gehemmtheit,
- Einsamkeit,
- Depression,
- Passivität,
- Ängstlichkeit
- Hysterie,
- Phobien,
- Panik,
- Schreck, Erschrecken als Reaktion auf Überraschungsmomente,
- Verlegenheit,
- Scham,
- Furcht?

Das sind nur andere Erscheinungsformen und Ausdrucksformen der Angst.



Doch merke dir:

*Furcht (konkrete Bedrohung) und Angst gehören zu den selbstverständlichen, normalen menschlichen Erfahrungen.*

Vorstadien der Angst sind das Lampenfieber (z.B. vor einem Gespräch, vor einer Verhandlung) und die ExamensAngst (Erregung vor einem Auftritt).

Ist Angst (oder eine ihrer Erscheinungsformen) vorhanden, werden alle überflüssigen Worte weggelassen. Die Sprache reduziert sich auf Einzeläußerungen in Form des Telegrammstiles. Bei sehr großer Angst "verschlägt es ihm die Sprache", der Mensch ist nicht mehr in der Lage, auch nur einen Laut hervorzubringen.

Oder das Gegenteil tritt ein: Der Mensch schreit hysterisch.

Panik ist plötzliche Entladung von angestauter Angst. Panik führt zum Zusammenbruch des überlegten Handelns.



## Nervliche und hormonelle Vorgänge im Körper

Bei dem Gefühl Angst (gleich welchen Angsttyps), löst das vegetative Nervensystem eine Reihe von Reaktionen aus (Gegenreaktions-Mechanismus), um Kraftreserven für den „bevorstehenden“ Kampf oder die Flucht zu mobilisieren. Durch weitere Hormone (Hydrocortison) wird die Gegenregulation ermöglicht, denn Hydrocortison führt u.a. zu einer heiteren (euphorischen) Gemütsverfassung. Aus der Schilderung von Menschen, die gefährliche Situationen gemeistert haben, wissen wir, dass es diese angenehme Erregung mitten in der Gefahr gibt.

Die Gegenregulation tritt jedoch erst ein, wenn ein bestimmtes Angstniveau erreicht ist.

"Wer Mut haben will, muss vorher Angst verspürt haben!"

Wenn die durch die Angst aktivierte Kraft erschöpft ist, kommt eine Art von Hilflosigkeit ins Spiel, die man als Niedergeschlagenheit oder Depression bezeichnen kann. Dies entsteht auch dann, wenn die ursprünglich vorhandene Angst nicht durch äußere Einflüsse, sondern durch Angstmachende Vorstellungen ausgelöst wurde.

Das sich einstellende depressive Gefühl bedeutet nicht unbedingt Krankheit, sondern ist vielmehr eine Reaktion des Organismus mit außerordentlich unangenehmen Gefühlen und starken negativen Wirkungen. Sie hat aber lebenserhaltende Bedeutung. Der Organismus kann so stark derartig gebremst werden, dass es zu einer Art Totstellreflex (Schock) kommt.

Es gibt Menschen, die gezielt die Gegenregulation einsetzen (Akrobaten, Fallschirmspringer usw.). Wenn sie eine gefährliche oder auch nur völlig ungewohnte Aufgabe planen, stellen sie sich diese Situation vor, bis sie Angst empfinden. Sobald das Angstgefühl eine gewisse Schwelle erreicht hat, beginnt die Gegenregulation. Wenn dann eine Aufgabe erfüllt werden soll, sind diese Leute gefasst, gleichzeitig präzise und überaus rasch in ihren Reaktionen.

Es ist vorteilhaft, derartige Fantasien positiv ausgehen zu lassen. Wenn dies nicht geschieht, besteht die Gefahr einer Misserfolgsprogrammierung (negative Zielvorstellung).

Wird die Angst unterdrückt oder verdrängt, verhindern wir, dass die durch die (tatsächlich ja immer noch vorhandenen) Angst ausgelösten Gegenreaktionen des Körpers sich lösen.



## II. Der Sinn der Angst

Sinn der Angst ist Leben und Unversehrtheit von Körper und Seele zu bewahren sowie die Erhaltung der Art (hieraus bedingt: die Angst um das Leben anderer).

Angst ist die Vorbereitung auf Schmerz, Stillhalten, Flucht oder Kampf.



### Hauptvorteile der Angst

- Angst erleichtert oder ermöglicht rasche Reaktionen.
- Angst verhindert oder verringert die Möglichkeit der Verletzung von Körpergewebe: SIE SCHUTZT LEBEN.
- Angst ist demnach das genaue Gegenteil von Schwäche und Hilflosigkeit.

### Hauptnachteile der Angst

- Angst kann ein schlechter Ratgeber sein, insbesondere, wenn sie weit und breit der einzige ist.
- Angst ist ein sehr unangenehmes Gefühl.
- Die Langzeitfunktionen sind für Körper und Seele schädlich:
  - Das Herz wird strapaziert.
  - Das Verdauungssystem leidet.
  - Die Blutgefäße werden geschädigt.
  - Die hohen Blutzucker- und -fettwerte führen zu Krankheiten.
  - Die geistigen Fähigkeiten und Interessen werden gebremst.
  - Freude und Sexualität können sich nicht entfalten.

Es ist also wichtig, Angst möglichst nur dann zu haben, wenn sie ihre naturgegebene Aufgabe in einer wirklichen Gefahrensituation erfüllt.



### III. Die 4 Arten von Ängsten

Um das Verständnis für die Angst zu erleichtern, unterscheiden wir 4 Arten von Ängsten:

1. Angst auf Grund von Gefahrensignalen, die ich verstehe.
2. Angst auf Grund von Gefahrensignalen, die ich nicht verstehe.
3. Angst auf Grund von Gefahrensignalen, die ich nicht bewusst wahrnehme.
4. Angst, die nicht auf Grund von Gefahrensignalen entsteht, sondern auf Grund meiner unrealistischen Erwartungen und Fantasien (Vorstellungen).

Natürlich gibt es in vielen Fällen eine Mischung der verschiedenen Arten von Ängsten.

Beispiele für die 4 Arten von Ängsten:

#### 1. Angst auf Grund von Gefahrensignalen, die ich verstehe.

Ausgangslage: Du gehst durch einen Garten zu einem Haus. Plötzlich hörst du ein lautes Bellen, das schnell lauter wird:

- da siehst du einen Wolfshund mit fletschenden Zähnen auf dich zu sausen.

Wenn das Nervensystem in Ordnung ist, wird sofort Angst auftreten, die im Verlauf von Aktionen wieder nachlässt: Zum Beispiel einen Satz über einen Zaun machen, um Hilfe schreien, einen Ast abbrechen oder irgendetwas anderes, was der Situation entspricht.

Mit einem angemessenen Angstniveau werden Sie schnell, kreativ und genau handeln - scheinbar "ohne nachzudenken". *Dieser erste Angsttyp ist eindeutig vorteilhaft.*

Eine Person, die völlig frei von Angst ist, würde in einer ungünstigeren Situation sein als jemand, der ein angemessenes Angstniveau erreicht.

#### 2. Angst auf Grund von Gefahrensignalen, die ich nicht verstehe.

Ausgangslage: Du liegst nachts im Bett und hörst plötzlich in deinem Hause ein lautes Krachen.

Wenn dein Nervensystem gut funktioniert, wird auch diesmal schlagartig Angst da sein. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, dass du den Grund für das Krachen nicht kennst.

Die durch die Angst ausgelöste Unruhe, der beschleunigte Herzschlag, die erhöhte Muskelanspannung und andere Reaktionen werden hilfreich sein, sobald der Grund für den Krach gefunden ist und gezielte Handlungen möglich sind.

#### 3. Angst aufgrund von Gefahrensignalen, die ich nicht bewusst wahrnehme.

Du sitzt mit einer Person zusammen, die Wut hat, ohne darüber zu sprechen. Dieser Mensch gibt bestimmte Signale von sich, wie Körpergeruch, Gestik, Mienenspiel, Stimmlage usw. Das kann bei dir Alarm auslösen, ohne dass du diese Signale bewusst wahrnimmst. Diese Angst erlebst du als scheinbar unbegründet. Ein möglicher, plötzlicher Wutausbruch des Partners kann sich hier nur als sinnvoll erweisen.

„Fast ein Kuriosum:

Zum Mienenspiel gehört auch das Lächeln. Wenn es zu häufig oder zu lange gezeigt wird, oder wenn es nicht zu dem passt, was der Lächelnde sagt, kann es beim Gesprächspartner





unangenehme Gefühle, einen gespannten Bauch usw. auslösen. Dieses Unwohlsein hat eine ganz natürliche Erklärung: In Urzeiten war Zähne-zeigen eine Drohgebärde, und wenn ich mit dem urzeitlichen Teil meiner Persönlichkeit reagiere, ist es nur logisch, dass ich mich auf Kampf oder Flucht einstelle (oder mein Partner).

#### 4. Angst, die nicht auf Grund von Gefahrensignalen entsteht, sondern auf Grund meiner unrealistischen Erwartungen oder Fantasien (Vorstellungen).

Hier gibt es keine Gefahr, jedoch sind die Alarmreaktionen deines Körpers und das Gefühl der Angst vorhanden.

Beispiel: Du siehst einen Krimi von Hitchcock. Obwohl du sehr gut weißt, dass du selbst absolut nicht in Gefahr bist, empfindest du Angst, Muskelspannung, beschleunigten Herzschlag usw. Da wir die Fähigkeit haben, uns Szenen im Kopf vorzustellen, können diese Reaktionen auch durch unsere Fantasien ausgelöst werden. Häufig kommt es vor, dass derartige Fantasien einen Anstoß durch wirkliche Ereignisse haben, wie eine Prüfungssituation, einen Spaziergang in der Nacht.



## IV. Wovor ich Angst habe

Es ist unmöglich, mehr als nur einen winzigen Bruchteil der häufigsten Ängste aufzuzeigen.

Wir versuchen eine Hierarchie der Ängste:

Vorstadien der Angst:

Lampenfieber

Examensangst

Angst und Furcht

vor realen Gefahren

Vor einer Situation

vor den Folgen

Passivität

Depression

Scham

Scham

Phobien

Furcht

Scham

Hysterie

Panik

Schock

soziale Ängste

in einer Situation

Schüchternheit

Ängstlichkeit

Einsamkeit

Hemmungen

Phobien

Angst

Schreck

Panik

Schock



Die Ängste können in vier Angsttypen eingeteilt werden (Riemann, Grundformen der Angst):

Angsttyp A hat Angst vor	Angsttyp B hat Angst vor	Angsttyp C hat Angst vor	Angsttyp D hat Angst vor
Ich-Verlust	Du-Verlust	Vergänglichkeit	Endgültigkeit
Selbsthingabe	Selbstwertung	Unsicherheit	Eingrenzung
Abhängigkeit	Ungeborgenheit	Wandlung	Unfreiheit
	Isolierung		Zwängen
Verhalten:	Verhalten:	Verhalten:	Verhalten:
Selbstbewusst Autonom Gerecht autokratisch Kontaktarm	Resonanzfähig Resonanzbedürftig Beeinflussbar Schwankend Abhängig	Starr Unbeweglich Buchhalterisch	Risikofreudig Mitreißend Begeisterungsfähig Unstet sprunghaft zigeunerhaft, streunend
Neigung zu schizoidem Verhalten, Hohe Betonung des „ICH“ auf der Personenachse Ich- Du.	Neigung zu depressivem Verhalten. Hohe Betonung des „DU“ auf der Personenachse Ich- Du.	Neigung zu zwanghaftem Verhalten. Hohe Betonung der Ordnung auf der Wertachse „Ordnung-Freiheit“	Neigung zu hysterischem Verhalten. Hohe Betonung der Freiheit auf der Wertachse: „Ordnung-Freiheit“



#### Weitere häufige Ängste des Angsttyp A:

- Angst vor eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten.
- Angst, kein Vertrauen entgegengebracht zu erhalten.
- Angst zu versagen.
- Angst vor der Vergeblichkeit der eigenen Bemühungen.
- Angst, sich zu öffnen, sich mitzuteilen,
- Angst, über sich und Persönliches zu sprechen.
- Angst, sich hinzugeben.
- Misstrauen gegen über allen anderen.
- Angst, abhängig zu sein.
- Angst, keine „gute Figur“ zu machen.
- Angst, abgelehnt zu werden.
- Angst, nicht für ernstgenommen zu werden.
- Angst, lächerlich gemacht zu werden.

#### Weitere häufige Ängste des Angsttyp B:

- Angst vor Verlust der Geborgenheit (bei einer Person, einer Gruppe).
- Angst, eigene Wünsche und Bedürfnisse wichtig zu nehmen, anzumelden und durchzusetzen.
- Angst, den Anderen zu verletzen.
- Angst, abgelehnt zu werden.
- Angst, auf sich allein gestellt zu sein (zu werden).
- Angst, allein gelassen zu werden.
- Angst vor der Verantwortung.

#### Weitere häufige Ängste des Angsttyp C:

- Angst vor Wiederholungen früherer unangenehmer Ereignisse.
- Angst vor Verlust der Bindung an eine Gruppe (z.B. Betrieb, Familie, Partner).
- Angst zu versagen.
- Angst vor Neuem.
- Angst vor neuen Werten, Normen.
- Angst vor Änderungen.
- Angst, etwas aufgeben zu müssen.
- Angst vor Aufgabe oder Änderung von Bewährtem.
- Angst vor der Zukunft.
- Angst vor Katastrophen, Apokalypse.
- Angst das von Anderen entgegengebrachte Vertrauen zu enttäuschen.

#### Weitere häufige Ängste des Angsttyp D:

- Angst vor Festlegungen, Bindungen, vertraglichen Verpflichtungen
- Angst vor Einschränkungen der Freiheit, Beweglichkeit, Unabhängigkeit
- Angst vor Abhängigkeit,
- Angst, auf Andere angewiesen zu sein.
- Angst vor Gewalt, Macht, Hierarchie, Traditionen, Normen, Gesetzen.



Andere häufige Ängste:

- Angst, sich mit anderen Wertnormen, Vorstellungen und Erwartungen auseinandersetzen zu müssen.
- Angst, zu hohe Erwartungen beim Kunden zu züchten.
- Angst, dass der Kunde erkennt, dass man Angst vor ihm hat.
- Angst, in Konflikte zu geraten.
- Angst, der Kunde könnte einem die eigene Maske herunterreißen.
- Angst vor möglichen späteren Reklamationen.
- Angst, dass über einen negativ gesprochen werden könnte.
- Angst vor Kritik.
- Angst, unter Druck gesetzt zu werden.
- Angst, dass die Kollegen es besser können.
- Angst, das Ziel nicht zu erreichen.
- Angst, unfair behandelt zu werden.
- Angst, zu früh zu kommen.
- Angst, zu spät zu kommen.
- Angst vor Spontaneität.

Anhand des Fragebogens kannst du ermitteln, welcher Angsttyp bei dir vorrangig ist.

Die Furcht vor gesellschaftlicher Ablehnung hat i.d.R. größeres Gewicht wie beispielsweise die Spannungen, die aus unbefriedigten körperlichen Bedürfnissen entstehen.

Eine entscheidende Bedeutung bei den sozialen Ängsten hat das Selbstbild:

*"Wie sehen mich andere?"*

und das "Ideal-Ich"

*"Wie möchte ich gesehen werden?"*

Bereits geringe Ungleichgewichte, wie "Peinlichkeiten", können Ängste auslösen.

Wo soziale Ängste auftauchen, ist häufig auch Scham im Spiel.

Wir reagieren auf Scham mehr als auf eine reale Gefahr.

Vielleicht haben wir Angst davor, unseren eigenen Wertansprüchen nicht zu genügen (schämen uns vor uns selber), oder die in einen gesetzte Hoffnungen oder Erwartungen nicht zu erfüllen (schämen vor Vorgesetzten, Kollegen, Ehegatten, Kinder usw.):

Das eintretende Schamgefühl muss von der Schuld unterschieden werden. Wenn sich jemand schuldig fühlt, ist er gewöhnlich bereit, in aller Breite darüber zu reden, worüber er sich schuldig fühlt. Nicht so bei der Scham.



## Wodurch Angst erzeugt, verstärkt oder aufrechterhalten wird.

- Unbekannte Situationen.  
Alles, was mir fremd ist, kann Angstzustände auslösen.
- Gefährliche Situationen.
- Fantasien von Verfolgung, Selbstmord und Gefahren.  
Hierzu gehören auch die Katastrophen-Vorstellungen und übertriebene Sorgen. Sie wirken als Zielvorstellungen, die die Tendenz, geängstigt zu werden, weiter verstärken.  
Z.B.: Du erwartest, dass du bei einem Kunden keinen Erfolg haben wirst, sondern der Kunde dich hinauswirft. Je näher der Zeitpunkt des Besuches kommt, desto intensiver werden die Angst, deren Symptome und/oder die Erscheinungsformen der Angst. Am Schluss genügt der kurze Gedanke an die künftige Situation - und du verspürst bereits Angst.
- Vermeidung: Im Fall, dass Angsterzeugende Situationen gemieden werden, DIE IN WIRKLICHKEIT NICHT GEFÄHRLICH SIND, erobert die Angst immer mehr Territorium. Es ist dann harte Arbeit, den verlorenen Boden wiederzugewinnen.  
Z.B. wird der Besuch vermieden (bewusst durch Boykott oder "unbewusst" durch Krankheit, andere Termine usw. vergrößert sich die Angst für künftige ähnliche Situationen.

Bereits geringe Abweichungen bewirken „Peinlichkeiten“:

- Angst entsteht auch, wenn einem Gefühl nicht erlaubt wird, sich auszudrücken, weil die Konsequenzen des Ausdrucks negativer eingeschätzt werden als die Konsequenzen des Unterdrückens. Z.B. du hast Angst vor einem Kunden, schämst dich aber, hiervon irgendjemandem etwas zu sagen, weil du befürchtest, ausgelacht zu werden. Der "Nichtausdruck" (das Nicht-Zulassen) deiner Angst erhöht die Angst vor dem Kunden.
- Angst entsteht auch, wenn neue Verhaltensweisen (privat oder beruflich) gelernt werden sollen. Z.B. du hast eine Situation bisher stets in einer bestimmten Art und Weise gemeistert (z.B. Nachgeben bei Druck). Nun sollst du aber in dieser Situation künftig standhaft sein und Widerstand zeigen. Du weißt natürlich nicht, ob und wie nun die Situation tatsächlich von dir gemeistert werden kann.  
Hierzu sagt Perls:  
Natürlich bist du ängstlich, wenn du eine neue Verhaltensweise lernen musst (...). „Angst ist Erregung, der "elan vital", den wir in uns tragen, der ins Stocken gerät, wenn wir uns der Rolle, die wir spielen müssen, nicht sicher sind. Wenn wir nicht wissen, ob wir Beifall oder faule Tomaten ernten, zögern wir (...) (2, S.11)
- Schuldgefühle erhöhen die Angst. Z.B. hat ein Kunde sich wegen einer Beratung direkt an deinen Vorgesetzten gewandt. Du hattest dem Kunden jedoch versprochen, gelegentlich in dieser Sache wieder auf ihn zuzukommen. Das hast du vergessen.  
Hierzu sagt Perls:  
Wir sehen Schuldgefühle als projizierten Groll an. Immer wenn du dich schuldig fühlst, finde heraus, auf wen oder was du eine Wut hast, und die Schuldgefühle werden verschwinden, (...). (2, 5 55)  
Um im obigen Beispiel zu bleiben: Der Groll gegen den Kunden, der dir Schuldgefühle verursacht, ist hier wahrscheinlich darin begründet, dass der Kunde sich nicht an dich, sondern direkt an den Vorgesetzten gewandt hat.



## Wie unangemessene Angst verringert werden kann

Auch nachdem man gelernt hat, mit der Angst umzugehen, ist die Wahrscheinlichkeit von Rückfällen sehr groß. Der Unterschied zwischen Realisten und Pessimisten ist, dass der Pessimist im Rückfall ein Zeichen des Versagens sieht. Der Realist dagegen weiß, dass ein Rückfall schmerzlich und belastend ist, und er weiß auch, dass er Rückfälle überwinden kann!

### 1. Verringerung der Erwartungsangst

Eine gute sachliche und persönliche Vorbereitung ist das beste Mittel zur Verringerung der Erwartungsangst. D.h. in der Vorbereitung werden alle "gefährlichen" Situationen Möglichkeiten ausgearbeitet und/oder durchgeprobt, wie diese "Gefahr" gemeistert werden kann.

Bevor man sich in eine Situation begibt, in welcher man mit Angstreaktionen zu rechnen hat, stellt man sich diese Situation solange vor, bis man Angst empfindet. Hierdurch wird die "Gegenregulation" ausgelöst. Dies bedeutet, dass die durch die Vorstellung erzeugte Angst eine "Starterfunktion" für die hohe Aktivierung des Organismus besitzt und die reale Situation dann gemeistert wird. Es ist aber wichtig, diese Fantasien eine positive Lösung zu geben. Geschieht dies nicht, besteht die Gefahr einer Misserfolgsprogrammierung (negative Zielvorstellung).

Kurz zusammengefasst: Man malt sich aus, was alles passieren könnte --- und entwickelt für jede Situation eine positive Lösung.

### 2. Entscheidung

- A) Eine klare Entscheidung, etwas Bestimmtes in einer misslichen Situation zu unternehmen, vermindert die Angst. Eine solche Entscheidung ist umso wirkungsvoller, je realistischer sie ist.  
Nehmen wir folgenden Fall: Du wirst erstmals beauftragt, einen Kunden zu besuchen, welcher bisher direkt vom Vorstand betreut wurde. Der Kunde ist durch einen Fehler erheblich verärgert.

Wirst du nun gefragt: "Kannst du diese Situation meistern?" kann deine Antwort nur lauten: "Es interessiert mich."

Ein Gefühl von Kraft und Tüchtigkeit wächst erst in der Arbeit, wenn ein bestimmtes Problem sich strukturiert und neue Möglichkeiten darbietet und wenn die Dinge sich überraschend zu einer Lösung ordnen. (5, S 206)

Du wirst entscheiden müssen zwischen:

- a) ich werde die Situation meistern und
- b) ich werde in der Situation versagen.

Wichtig: Nur eine klare Entscheidung ist eine Entscheidung! Du hast dich noch nicht zwischen a) und b) entschieden, wenn du z.B. sagst: "

- ich will es mal versuchen....
- ich will mal schauen...
- ich will das mal probieren usw.

- B) Es ist auch zu prüfen, ob Doppel-Identifikationen vorliegen. Z.B. kann der Außendienstmitarbeiter erkennen, dass ein bestimmter Kunde einen Beratungsbedarf hat. Gleichzeitig identifiziert er sich aber auch mit der Meinung, dass der Kunde ihn ja



nur ausnutzen wolle. Die beiden gleichzeitigen Identifizierungen schließen sich aber inhaltlich zum Zwecke des Erfolges aus. Solange der Außendienstmitarbeiter hier keine "Entscheidung" \*) trifft und danach entsprechend handelt, macht er sich Angst.

\*) Entscheidung zwischen "Ich berate den Kunden gut" und "Ich verhalte mich so, dass ich auf keinen Fall ausgenutzt werde".

### 3. Neu-Entscheidung

Hierunter ist zu verstehen die Aufhebung einer früher einmal getroffenen Entscheidung durch eine Neu-Entscheidung.

Z.B. hat ein ADM einige Absagen erhalten, als er die Konditionen der Bank nannte. Er hat sich deshalb "entschieden": "Bei unseren Konditionen habe ich keinen Erfolg" oder "Abschlüsse mache ich nur, wenn ich Preiszugeständnisse mache" oder "Ich habe Angst, den Preis zu nennen" o.a.

Durch solche Entscheidungen können Fantasien über Selbstmord, Verfolgung, Katastrophen ausgelöst werden.

Durch eine gefühlsmäßige Neu-Entscheidungen werden solche Fantasien überflüssig.

Inhalt der Neu-Entscheidung könnte z.B. sein: "Ich stehe hinter unseren Konditionen" oder "Ich mache keine Zugeständnisse von vornherein" oder "Ich nenne den Preis stets ruhig und sicher, gleich wie der Partner darauf reagiert." o.a.

#### ANGST VOR KRITIK

Viele haben Angst vor der Kritik anderer, seien Vorgesetzte, Kollegen, Ehepartner, Kinder, Kunden usw. und haben sich deshalb entschieden:

"Mir ist eine positive Beurteilung durch XY wichtig" oder

"Ich möchte vor XV gut dastehen"

und ähnliche Entscheidungen.

Sobald nun eine Situation gemeistert werden soll, bei welchen das "Entscheidungsziel gefährdet oder nicht einfach zu erreichen ist, macht man sich selbst Angst.

Hierzu sollte man sich deshalb gut merken:

Die meiste "Außenkontrolle" also die Kontrolle durch Dritte, ist reine Einbildung. In Wirklichkeit bist du es selbst, der sich den strengsten Kontrollmechanismen unterwirft. Du manipulierst und quälst dich damit selber.

Bei einer Angst vor einer Kritik solltest du bedenken:

- Ohne Kritik erkennen wir unsere Fehler nicht.
- Ohne unsere Fehler zu kennen, können wir uns nicht verändern.
- Ohne uns zu verändern, haben wir aufgehört, uns zu verbessern.
- Ohne uns zu verbessern, haben wir aufgehört, gut zu sein. (4, S.116)





Wenn du Ermutigung, Lob und Schulterklopfen brauchst, dann machst du jeden zu deinem Richter. (2. S.42). Entscheide Dich neu zur Unabhängigkeit!

Z.B. durch Entscheidungen wie:

"Mir ist es gleich, was XY dazu sagt, ICH BIN ICH."

Reifen ist das Herauswachsen aus der Unterstützung durch die Umwelt hin zur Selbständigkeit und Selbsterhaltung. (2, S 36)

#### 4. Ersatz

Man findet heraus, welche Dinge uns die Angst erlaubt zu tun oder zu unterlassen.

Z.B. hast du Angst vor dem Wutausbruch eines Kunden. Anstatt an dieser Angst zu arbeiten, erlaubst du dir, die Aufgabe zu delegieren (abzuschieben), zu vergessen, schlecht auszuführen, ungenügend vorzubereiten, ein schlechtes Ergebnis mit "schwieriger Kunde" zu entschuldigen usw.

Durch deine Angst erlaubst du dir also die Unterlassung des Kundenbesuches oder einen Misserfolg.

Es gilt einen Ersatz zu finden, d.h. eine Möglichkeit, mehr oder weniger das Gleiche (Nichtbesuch oder glaubhafte Gründe für einen Nichterfolg) zu erreichen, jetzt aber ohne Angst.

Erspüre also stets:

- Was brauchst du nicht zu tun, weil du Angst hast?
- Wovor kannst du dich drücken, weil du Angst hast?
- Was kannst du dir erlauben, weil du Angst hast?

Suche dann nach einem Ersatz, entscheide dich neu. Z.B. kannst du analysieren, wer geeigneter als du für den Kundenbesuch ist und mit diesem verhandeln, dass er dich begleitet oder das Gespräch übernimmt.

#### 5. Wissen

Man macht sich vertraut mit allen Aspekten der eigenen Angst. Etwas, das man gut kennt, ist weniger erschreckend als etwas Unbekanntes. Unbekanntes erzeugt Angst, und wenn die Angst für uns etwas Unbekanntes bleibt, dann haben wir auch noch die Angst vor der Angst!

Z.B. werden in einer Verhandlung plötzlich deine Hände feucht oder ein "Kloß" sitzt im Hals. Mache dir jetzt ganz genau bewusst, WAS dir JETZT Angst macht, WAS du JETZT befürchtest usw.

Erst wenn du das genau weißt, kannst du in der Situation an deiner Angst arbeiten.

Empfehlung:

Es sind häufig die gleichen Ängste, die einen belasten. Um diese kennenzulernen, gehe wie folgt vor:



Achte auf Angstsymptome und schreibe dir auf: WAS hat in WELCHER SITUATION, bei welchen PERSONEN, unter welchen UMSTÄNDEN bei dir WELCHE ANGST WOVOR ausgelöst? Und: WIE hat sich diese Angst geäußert?

Nach wenigen Wochen sind dir so deine wichtigsten derzeitigen Ängste bewusst und du kannst daran arbeiten, sie zu überwinden.

Schlechte Gefühle oder Depressionen können schon einen, Teil ihrer Wirkung verlieren, wenn der Mensch davon Abstand nimmt, zu denken oder zu fühlen:

"Ich sollte eigentlich ..."

„Ich müsste unbedingt ...“

Bei der Analyse programmierter Gefühle (z.B. Angst) ist also der 1. Schritt, herauszufinden, ob das Gefühl der entsprechenden Situation angemessen ist oder nicht.

## 6. Änderung des Denkens

- a) Anstelle des Gedankens: "Das ist das Ende!" oder: "Hier ist die Katastrophe!" kann man denken: "Das. ist, ein harter Brocken (...) - und ich kann ihn bewältigen! Dabei kann man sich an frühere Leistungen erinnern: und gegenwärtige Fähigkeiten in Betracht ziehen.
- b) Prüfe, ob ein versteckter Wunsch nach dem gefürchteten Geschehen besteht. Z.B. Wenn jemand über eine schmale Brücke geht, fürchtet er sich wahrscheinlich besonders, wenn er das, geheime Bedürfnis hat, von der Brücke zu springen. Je stärker dieser Drang ist, umso größer wird die daraus resultierende Angst sein. Oder: Wenn sich jemand insgeheim wünscht, der Kunde möge die Geschäftsbeziehungen abbrechen, ist es wahrscheinlicher, dass er Angst empfindet, wenn er den Auftrag erhält, den Kunden umfassend und qualifiziert zu beraten.
- c) Verbleiben im HIER und JETZT.  
Viele Menschen denken ständig nur an das Schlimme, an das, was alleschiefgehen kann. Dabei fällt aber auf, dass sie nur selten Etwas unternehmen, um dieses "Schlimme" abzuwehren oder etwas gegen das "Schieflaufen" zu tun. Sinn und Zweck dieses negativen Denkens scheint also nur zu sein, sich und andere verrückt zu machen. Dadurch erhöhen sie die Angst bei sich selber (und lösen u.U. auch Angst bei den anderen aus.).  
Frage dich also: "Was macht mir JETZT Angst (in dieser Sekunde, in diesem Bruchteil einer Sekunde) und HIER (an diesem Fleckchen, an dem du dich JETZT aufhältst)?  
Die Formel für die Angst ist also sehr einfach: Angst ist die Kluft zwischen dem JETZT und dem SPÄTER.  
Wenn du im JETZT bist, kannst du keine Angst haben, denn deine Erregung geht unmittelbar über in andauernde spontane Aktivität. (2, S 12)



## 7. Verringerung bestimmter Bewegungen

Z.B. kann das ruhelose Hin- und Herwandern der Augen gestoppt werden, oder die zu rasche Atmung (Hyperventilation) kann durch langsames Ausatmen gemäßigt werden.

Dies hat eine beruhigende und Angstverringende Wirkung. Das gleiche gilt, wenn bei Stottern, sich-Verhaspeln, Worten-verschlucken man sich darauf konzentriert, das jeweils nächste Wort prononciert und sehr deutlich auszusprechen.

## 8. Unterbrechung der Starrheit

War man unnatürlich starr, verringert man die Angst, wenn man lockernde Bewegungen macht. Das geht auch unauffällig durch die Einnahme einer bequemeren Haltung.

## 9. Entspannung

Bevor die Angst zu stark wird, kann man entspannen. Entspannung ist mit der Angst unvereinbar!

Im Anhang schlagen wir eine wirksame Entspannungsübung vor. Viel Spaß- dabei!

## 10. Körperliche Aktivitäten

Laufen, Schlagen, Kämpfen (Wettkämpfe), lautes Schreien, Singen usw. sind in der Lage, die Angst herabzusetzen.

Unseres Wissens ist das körperliche Ausagieren der einzige effektive Weg, die schädigenden Wirkungen bestimmter Hormone zu vermeiden.

Es wirkt entkrampfend und Angstlindernd, auf dem Weg zum Kunden im Auto oder im Wald herzhaft und laut zu singen, zu schreien. Schreie deinem angstausslösenden Gesprächspartner zu, wovor du Angst hast und schreie ihm auch entgegen dass du dich davon nicht ängstigen lassen wirst, weil du das oder jenes tun wirst, falls du wirklich Angst bekommen solltest.

## 11. Keine Verantwortung für die Gefühle anderer übernehmen.

Es gibt Ausbeuter vom Typ 1 - hilflos, motzend. Sie laden andere Menschen dazu ein, auf sie fürsorglich oder kritisch zu reagieren.

Und es gibt den Ausbeuter vom Typ 2 - hilfreich und befehlerisch. Sie sorgen dafür, dass andere auf sie dankbar oder rebellisch reagieren. (3, S VIII)

Es ist vorteilhaft, sich nicht für die Gefühle anderer verantwortlich zu fühlen oder in diese Gefühle "einzusteigen" (siehe auch Ausführungen unter "Zuhören").

Zeigt ein Kunde (oder sonstiger Kommunikationspartner) Anzeichen von Angst und du reagierst mit Ungeduld oder Ärger, so verminderst du nicht dessen Angst, sondern du verstärkst sie. Das gleiche gilt, wenn du ängstliche Kunden maßregelst.

Manche versuchen, anderen Menschen Angst zu machen, um ihre eigenen Ängste abzubauen. Dies ist aber kein erfolversprechender Weg. Dies gilt für ADM und auch für den Kunden.



## 12. An die Situation gehen.

Die James-Langesche Gefühlstheorie besagt, dass das Gefühl der Angst ein Körperzustand sei, dass die Angst beim Davonlaufen komme. Angst kommt aber nicht einfach beim Rennen, sondern beim DAVONLAUFEN vor etwas Gefahrdrohend (5, S. 198)

Nicht das Weglaufen bringt die negativen Gefühle zum Erlöschen, sondern das Standhalten und Verarbeiten.

Wer kennt nicht die Ermahnung der Mütter an ihre Kinder: "Geh nicht ins Wasser, denn du kannst nicht schwimmen!" Solange das Kind aber nicht in das Wasser geht (ob mit oder ohne Erlaubnis), wird es das Element Wasser nie kennenlernen und auch nie schwimmen lernen.

Ob du deine Angst überwinden kannst, die Situation zu meistern in der Lage bist erfährst du nie, wenn du vor der Situation wegläufst, sie vermeidest.

## 13. Blockierung des Ausweges.

Man bringt sich selbst in eine Lage, aus der ein Entkommen unmöglich ist. Dabei gilt aber wieder der Satz der Einhaltung aller Vorsichtsmaßnahmen. Gleichzeitig sollte man eine zuverlässige Person mit in die Situation hineinnehmen. Weil Angst auch den Sinn hat, bestimmte Situationen zu vermeiden, lässt sie nach, sobald feststeht, dass Vermeidung unmöglich geworden ist (z.B. Lampenfieber).

## 14. Aufmerksame Wahrnehmung.

Sehr vorteilhaft ist es, vor und in der Angstsituation die sinnliche Wahrnehmung aufrechtzuerhalten: also genau zu schauen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Dadurch wird zusätzlich die Erinnerungsfähigkeit für das tatsächliche Geschehen geschult: ein Ansatzpunkt für das zukünftige Verhaltenstraining.

Oft wird bei Angst nur noch das Angstausslösende Kriterium wahrgenommen (gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, gefühlt). Alles andere wird nicht mehr wahrgenommen.

Wenn man nicht sich sie hypnotisiert auf den angstausslösenden Faktor konzentriert, sondern seine Konzentration bewusst von einem Punkt zum anderen wandern lässt, wird unangemessene Angst verringert.

## 15. Gebrauch des Verstandes

Man beurteilt, ob die Angst der Situation entspricht. Wenn das nicht so ist, denkt man darüber nach und tut etwas, um das Angstniveau zu senken. Als Verstärkung kann man hierbei den mutigen Anteil der Persönlichkeit einsetzen.

## 16. Unterlassung von abwertenden Gedanken sich selbst gegenüber.

Unterlasse Gedanken wie:

- Ich Dummkopf hätte das nie machen dürfen!
- Ich schaffe das nicht! usw.



Derartige Selbstabwertungen sowie die Selbstbeschimpfungen steigern die Angst:  
Z.B. "Ich tauge nichts", "Alle verlangen zu viel von mir".

Frage also dich der Reihe nach:

- Womit peinige ich mich? (mit welchen Forderungen, Normen, Ansprüchen, Erwartungen, Zielen usw.),
- Welche Vorwürfe mache ich' mir selber? (Was ich hatte tun sollen, nicht tun sollen usw.)
- Welche Versäumnisse werfe ich mir vor?
- Wozu eigentlich? (zu welchem Zweck, zu welchem Nutzen) - -- und dann entscheide dich (neu)!!!

#### 17. Persönliche Techniken.

Vermutlich hat jeder von uns als Kind schon durch bestimmte Techniken das Vertrauen in sich selbst und in die Mitwelt herbeigeführt. Sei dies durch Gebet, Daumenlutschen. (= bei Erwachsenen Zigarettenrauchen), Yoga, Meditation, autogenes Training, Witzeln oder irgendein Verfahren mehr oder weniger irrationaler Art. Warum denn den Wert dieser Techniken abwerten, nur weil unser "logischer" Verstand-damit unzufrieden ist!?

#### 18. Sprechen

Gefühle, die mit Worten ausgedrückt werden, sind weniger belastend als Gefühle, die "stumm" bleiben Deshalb der Rat:

"Sprich über Deine Angst!"

Hört man z.B. nachts Geräusche, kann man, auch wenn man alleine ist, laut sagen:  
"Ich habe Angst, deshalb werde ich jetzt aufstehen, 10 Kniebeugen machen, das Licht einschalten. ..." usw.

#### 19. Änderung der Ernährung.

Manchmal enthält die normale Ernährung nicht genügend Kalzium, Magnesium, Zink, Vitamin B oder andere wichtige Nährstoffe. Dadurch wird die Schwelle der nervlichen Belastbarkeit gesenkt, und Angst kann leichter ausgelöst werden.

Viele Ernährungsdefizite sind durch Alkoholmissbrauch entstanden oder durch Konsum von Nahrungsmitteln und Getränken, die zu viel Zucker enthalten. Dann ist es sinnvoll, erst einmal den Alkohol- und Zuckerkonsum zu reduzieren und außerdem mehr frisches Gemüse, Fisch, Fleisch, Früchte und Nüsse zu essen.

Abwechslungsreiche, vollwertige Kost ist also auch hier von Vorteil.

Wir haben im Anhang einen Kräutertrunk aufnotiert, der sehr wirkungsvoll ist, wenn du müde oder abgespant bist.



## Weniger wirkungsvolle oder schädliche Methoden zur Reduktion von Ängsten

### 1. Die aktive Vermeidung.

1. durch unmittelbare Fluchtreaktion in real bedrohliche Situationen.  
Z.B. man geht bewusst und fluchtartig und absichtlich, ohne irgendwelche Sicherungsvorkehrungen zu treffen, in eine gefährliche Situation, vor der man Angst hat (vergleichbar mit den "Mutproben" von Jugendlichen).
2. durch das Abbrechen unangenehmer sozialer Situationen, die Flucht vor Problemen.  
Z.B. anstatt die Angst durchzuarbeiten und daran zu reifen, bricht man die Beziehungen ab.
3. Das Vermeiden von Situationen durch Verstecken, Abwenden oder Ersatzverhalten  
Z.B. die alte Jungfer, die ihre Angst vor Männern (Angst vor Hingabe) dadurch vermeidet, dass sie stets zu Hause bleibt, immer eine Anstandsdame mitnimmt, sich eine Katze als "Streichel-" Ersatz zulegt usw.

### 2. Die passive Vermeidung

1. durch Betäubungsmittel (Tabletten, Alkohol, Rauschgift, Flucht in Arbeit, Disko, usw.).  
Durch Betäubungsmittel lässt sich keine Angst bewältigen. Vielmehr wird die Angst, sobald die Wirkung der Mittel nachlässt, umso stärker auftreten - nicht selten beginnt so ein tödlicher Teufelskreis.
2. durch gedankliche Abwesenheit und Schweigen.  
Hierunter sind auch das Tagträumen, Gedankenabschweifen usw. zu verstehen.
3. durch die vorwegnehmende Vermeidung von unangenehmen Situationen.  
Eine Vielzahl unserer Handlungen wird nur ausgeführt, um unlustvollere Erlebnisse zu vermeiden.  
Z.B. gehen viele nur zur Arbeit, um dadurch "vorwegnehmend" zu vermeiden: wirtschaftliche Not, Abhängigkeit, Rechenschaft-legen zu müssen usw.  
Viele sind nur pünktlich, um "vorwegnehmend" (zu vermeiden), dass die eigene Bequemlichkeit, das ausdauernde Nachtleben usw. bemerkt und kritisiert wird.  
Die vorbeugende Vermeidung ist die häufigste, nutzloseste und gefährlichste Art sozialer Fehlhaltungen.

Das Vermeidungsverhalten ist ein Selbstbetrug, weil es das hervorruft, was umgangen werden soll. Die Vermeidungsstrategien führen zu mehr und größeren sozialen Problemen als die Angstreaktion selbst. (6, 5 40-50)



## V. Angst-Abwehr – Funktion sozialer Systeme

Die Bewältigung individueller „primitiver“ Ängste wird auf die institutionelle Ebene gehoben, indem ein soziales Abwehrsystem für Ängste geschaffen wird.

These:

Organisationen bestehen als Mechanismen, um soziale Ängste abzuwehren.

Mittel sind die Beziehungen zur Umwelt und technische Mittel.

Es geht um die Bedürfnisbefriedigung der Mitglieder bei der Unterstützung der Angstabwehr.

Soziale Abwehrhaltungen:

1. Aufrechterhaltung persönlicher Beziehungen. Z.B. durch ritualisierten Umgang, Formelles, formalisierten Umgang, „Visiten“.
2. Depersonalisierung. Z.B. „Die Leber ist in Saal 15.“ „Das macht die Kreditabteilung.“
3. Objektivität, Gefühlsverleugnung. Z.B. Versetzungen, Verhinderung von persönlichen Bindungen.
4. Ritualisierte Aufgabendurchführung. Z.B. zur Vermeidung von Entscheidungen.
5. Verringerung der Verantwortlichkeit. Z.B. durch Kontrollen und Gegenkontrollen und Kontrollen der Gegenkontrollen und entsprechenden Protokollierungen und Nachweisungen.
6. Sehr präzise aufwendige Absprache von Verantwortung und Verantwortungslosigkeit. Z.B. durch Rollendifferenzierungen.
7. Zweckvolle Unklarheit bei der formellen Verantwortungsaufteilung. Z.B. Es wird nicht genau definiert, wofür der Einzelne verantwortlich ist.
8. Reduktion der Verantwortungslast durch Nach-oben-Delegieren.
9. Idealisierung und Unterbewertung der Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung. Z.B. durch „Das ist kein Beruf! Das ist Berufung!)  
Verantwortungsgefühl und Reife kann man nicht trainieren.



## Vermeiden von Veränderungen:

These:

Jede signifikante Veränderung in einem sozialen System impliziert Veränderungen der bestehenden sozialen Beziehungen und der Sozialstruktur und damit des sozialen Abwehrsystems von Ängsten.

Es geht bei Veränderungen gar nicht so sehr um die Erhaltung des finanziellen Status oder der Macht, sondern um Angst.

Durch die sozialen Abwehrhaltungen werden sekundäre Ängste ausgelöst:

- Angst vor drohender Krise und Zusammenbruch der Organisation.
- Dadurch, dass alles so geregelt ist, besteht kaum eine Möglichkeit, flexibel zu reagieren, z.B. um wichtige Arbeiten vorzuziehen.
- Übermäßige häufige Versetzungen.
- Unterbeschäftigung. (Löst Schuld und Angstgefühle aus).
- Entzug persönlicher Befriedigung und persönlicher Erfolgserlebnisse durch Überorganisation, Versachlichung. Planung (über alles).

These:

Das Abwehrsystem lässt ein defektes Realitätssystem entstehen:

Angst. Es geht nur noch um Angst.

*Wer oder Was macht hier ANGST?*





## Dank.

Wir danken dem Innovationskreis der Deutschen Trainerakademie München, insbesondere Frau Dr. Angelika Hamann, für die Bearbeitung des Themas Angst in den beiden Workshops im Spätjahr 1981 und im Frühjahr 1982.

Ferner danken wir Herrn Hans Peter Görres und Herrn Günter Jursch für ihren Aufsatz "Freundschaft mit der Angst" im TID der Deutschen Trainerakademie München Nr. 8-10 1982.



## Zusammenfassung:

Das Gegenteil von Mut ist nicht Furcht, sondern Anpassung (an die erfolglose Mehrheit),

Selbstüberprüfung der Situationen, in welchen ich Angst empfinde (oder in Stressgerate):

In der folgenden Situation:	verspüre ich Angst, befürchte ich: ...	weil:	und versuche, erlaube mir deshalb:

## Literaturverzeichnis:

1 = Frederick S. Perls:



*Das Ich, der Hunger und die Aggression Konzepte der Humanwissenschaften  
Angewandte Wissenschaft*  
Klett-Cotta Stuttgart 1978  
ISBN 3-12-906450-8

2 = Frederick S. Perls:

Gestalt-Therapie in Aktion  
Konzepte der Humanwissenschaften Angewandte Wissenschaft  
Klett-Cotta Stuttgart 1979  
ISBN 3-12-906270-X

3 = Fanita English Transaktionsanalyse Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen

Hrsg. Michael Paula Isko-Press, 2. Auflage 1981  
ISBN 3-921648-29-7

4= Peter Sichrovsky

Geheimnis der persönlichen Ausstrahlungskraft: - warum manche mehr Erfolg haben  
1.Auflage 1980 WEKA-Verlag Kissing  
ISBN 3-8111-8910-7

5 = Frederick S. Peris, Ralph F Hefferline, Paul Goodman

Gestalt-Therapie, Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung Konzepte der  
Humanwissenschaften  
Angewandte Wissenschaft  
Klett-Cotta 1979  
ISBN 3-12-906800-7

6 = Rita und Rüdiger Ullrich -

Das Assertiveness-Training-Programm ATP  
Einübung  
von Selbstvertrauen und sozialer Kompetenz  
Teil 1 Bedingungen und Formen sozialer Schwierigkeiten Reihe Leben Lernen 22  
3. Auflage 1980 Verlag J. Pfeiffer, München  
ISBN 3-7904-0181-1



## Fragebogen zur Ermittlung häufiger Ängste und des vorherrschenden Angststyps

Fragen zum Angststyp A:

Stellen Sie vor die nachfolgenden Thesen Aussagen wie

- "Ich habe Angst" oder
- "Ich traue mich nicht" oder
- "Ich habe Hemmungen" oder
- "Ich vermeide möglichst" oder
- "Ich befürchte" oder
- "Ich schäme mich"
- u. ä.

	Stimmt vollkommen			Stimmt überhaupt nicht			
	0	1	2	3	4	5	6
- über mich und persönliches von mir zu sprechen							
- mich anderen gegenüber zu öffnen, mich mitzuteilen - ausgenutzt zu werden							
- von anderen überfahren zu werden							
- von anderen abhängig zu sein							
- zu versagen							
- keine gute Figur zu machen							
- von anderen abgelehnt zu werden							
- nicht ernst genommen zu werden							
- lächerlich gemacht zu werden							
- kein Vertrauen entgegengebracht zu erhalten							
- dass meine Bemühungen vergeblich sein werden							
- meine eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten zuzugeben							
- mein Gesicht zu verlieren							
- kritisiert zu werden							
- andere könnten besser sein wie ich							
- gesteckte Ziele nicht zu erreichen							



## Fragen zum Angsttyp B:

Stellen Sie vor die nachfolgenden Thesen Aussagen wie

- "Ich habe Angst" oder
- "Ich traue mich nicht" oder
- "Ich habe Hemmungen" oder
- "Ich vermeide möglichst" oder
- "Ich befürchte" oder
- "Ich schäme mich"
- u. ä.

	Stimmt vollkommen			Stimmt überhaupt nicht			
	0	1	2	3	4	5	6
- von anderen nicht mehr anerkannt zu werden							
- die Bindung an Familie, Betrieb, usw. zu verlieren							
- meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse gegen andere durchzusetzen							
- andere zu verletzen, zu verärgern							
- abgelehnt zu werden							
- in schwierigen Situationen auf mich alleine gestellt zu sein							
- allein zu sein							
- Verantwortung zu übernehmen							
- Niemanden zu haben, auf den ich mich verlassen kann							
- in den Augen der anderen zu versagen							
- den Wünschen des anderen nicht gerecht zu werden							



### Fragen zum Angsttyp C:

Stellen Sie vor die nachfolgenden Thesen Aussagen wie

- "Ich habe Angst" oder
- "Ich traue mich nicht" oder
- "Ich habe Hemmungen" oder
- "Ich vermeide möglichst" oder
- "Ich befürchte" oder
- "Ich schäme mich"
- u. ä.

	Stimmt vollkommen			Stimmt überhaupt nicht			
	0	1	2	3	4	5	6
- Bewährtes und Erprobtes aufzugeben							
- Neuerungen konnten das bisher Geschaffene gefährden							
- mir meine Zukunft auszumalen							
- die Welt gerät aus den Fugen, wenn nicht bald das Chaos geordnet wird							
- mich in Situationen zu begeben, die ich nicht voll *überschaue							
- zu spekulieren							
- Risiken einzugehen							
- Entscheidungen zu treffen, die nicht abgestimmt sind oder Risiken beinhalten							
- Anlass zu irgendeiner Kritik geben							
- spontan zu sein, etwas auch "unüberlegt" zu tun							



### Fragen zum Angsttyp D:

Stellen Sie vor die nachfolgenden Thesen Aussagen wie

- "Ich habe Angst" oder
- "Ich traue mich nicht" oder
- "Ich habe Hemmungen" oder
- "Ich vermeide möglichst" oder
- "Ich befürchte" oder
- "Ich schäme mich"
- u. ä.

	Stimmt vollkommen			Stimmt überhaupt nicht			
	0	1	2	3	4	5	6
- mich auf längere Zeit festzulegen, zu binden							
- meine Unabhängigkeit zu verlieren							
- in meiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt zu werden							
- auf andere angewiesen zu sein							
- von anderen abhängig zu sein							
- von Mächten (z.B. Polizei) und Gewalten (z.B. Befehlsrecht) und Gesetzen in meiner Freiheit eingeschränkt zu werden							
- mich an andere oder Andere an mich zu binden							
- in Konflikte und Abhängigkeit zu geraten							
- vor Kritik							
- unter Druck gesetzt zu werden							
- von anderen stark beeinflusst zu werden							
- mich dem Willen anderer zu unterwerfen							



## Übung zur Entspannung

Suchen Sie sich eine Zeit aus, in der Sie für einige Minuten ungestört sein können.

Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und drücken Sie die Ellbogen soweit es geht nach hinten. Spannen Sie die Muskeln fest an!

Wichtig: Atem nicht anhalten, tief und fest durchatmen!

Noch fester anspannen! Und - loslassen!!!

Ausatmen.

Pressen Sie die Beine vor und drücken Sie die Fußspitzen nach unten.

Fester!

Noch fester!!

Noch fester!!!

Alle Beinmuskeln anspannen!

Fester!

Noch fester!!

Noch viel fester!!!

Wichtig: Atem nicht anhalten, sondern tief und fest durchatmen!!

Fester anspannen und drücken!!!!

Und -- loslassen!!!

Ausatmen.

Machen Sie die gleiche Übung auch noch mit den Handmuskeln, Armmuskeln, Gesäßmuskeln, Rückenmuskeln, Bauchmuskeln, den Schultermuskeln, den Gesichtsmuskeln und zum Schluss mit allen Muskeln des ganzen Körpers gleichzeitig!!!

Bleiben Sie dann ein paar Minuten in diesem Zustand völliger Entspannung.



