

Wovor ich ausweiche

Ein Selbstcheck zu Ängsten und Vermeidung – für alle, deren Alltag sich inzwischen danach richtet, was sie lieber nicht tun.

Worum es geht

Angst ist kein Fehler im System, sondern ein Schutzmechanismus, der zu gut arbeitet. Gefährlich wird nicht die Angst selbst, sondern das Ausweichen: Jedes vermiedene Mal bestätigt der Angst, dass sie recht hatte, und der Radius wird ein Stück kleiner. Dieser Bogen misst keine Symptome. Er zeigt, wie viel Platz die Angst in Ihrem Alltag bereits einnimmt und an welcher Stelle sie den meisten Raum bekommt.

Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten und einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Antworten Sie spontan; der erste Impuls ist meist der ehrlichste. Es gibt keine richtigen und keine falschen Antworten – nur Ihre.

Schritt 1 · Ihre Vermutung – vor dem Ausfüllen

Bevor Sie eine einzige Frage beantworten: Schreiben Sie in ein, zwei Sätzen auf, wovor Sie ausweichen. Nicht lange überlegen. Sie kommen am Ende darauf zurück – die Lücke zwischen Vermutung und Ergebnis ist oft das Aufschlussreichste an diesem Bogen.

Schritt 2 · Die 24 Aussagen

Kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das am ehesten auf Sie zutrifft. In jedem Kästchen steht bereits Ihr Punktwert. Die Reihenfolge der Zahlen wechselt bewusst, weil manche Aussagen positiv und manche negativ formuliert sind – Sie müssen nichts umrechnen, nur am Ende jedes Bereichs die vier angekreuzten Zahlen addieren.

A Auslöser und Klarheit

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
Ich weiß, in welchen Situationen die Angst auftritt.	1	2	3	4	5
Die Angst überfällt mich ohne erkennbaren Anlass.	5	4	3	2	1
Ich kann benennen, wovor ich konkret Angst habe.	1	2	3	4	5
Schon der Gedanke an die Situation macht mir Angst.	5	4	3	2	1

Summe Bereich A

B Vermeidung

Ich gehe Situationen aus dem Weg, die mir Angst machen.

Ich mache Dinge auch dann, wenn sie mir unangenehm sind.

Mein Alltag richtet sich danach, was ich vermeiden muss.

Ich traue mir zu, auch unbekannte Situationen zu betreten.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

Summe Bereich B

C Einschränkung im Leben

Die Angst hindert mich an Dingen, die ich eigentlich gern täte.

Ich kann meiner Arbeit nachgehen, ohne dass die Angst hineinredet.

Mein Umfeld richtet sich mit nach meiner Angst.

Ich habe in den letzten Monaten Dinge unternommen, die mir wichtig sind.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

Summe Bereich C

D Anspannung und Ruhe

Ich kann mich beruhigen, wenn die Anspannung steigt.

Die Anspannung hält noch lange an, nachdem die Situation vorbei ist.

Ich kenne etwas, das mir zuverlässig hilft, wieder herunterzukommen.

Ich bin dauernd in Alarmbereitschaft.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

Summe Bereich D

E Offenheit und Rückhalt

Ich kann mit jemandem über meine Angst sprechen.

Ich schäme mich für meine Angst.

Ich habe Menschen, die mich dabei unterstützen.

Ich verheimliche, wie sehr mich das beschäftigt.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

Summe Bereich E

F Zuversicht

Ich glaube, dass sich daran etwas ändern lässt.

Ich habe die Angst schon einmal ausgehalten, und es ging gut aus.

Ich habe mich damit abgefunden, dass es so bleibt.

Ich bin bereit, dafür etwas zu tun.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	5	4	3	2	1
	1	2	3	4	5

Summe Bereich F

Schritt 3 · Ihr Profil sichtbar machen

Tragen Sie für jeden Bereich einen Punkt in das Feld ein, das Ihrem Wert am nächsten liegt, und verbinden Sie die Punkte zu einer Linie. Nicht die Höhe ist interessant, sondern die Form: wo die Linie einbricht, liegt Ihr Thema.

	4	6	8	10	12	14	16	18	20
A Auslöser und Klarheit									
B Vermeidung									
C Einschränkung im Leben									
D Anspannung und Ruhe									
E Offenheit und Rückhalt									
F Zuversicht									
	hier liegt Ihr Thema				gemischt		hier sind Sie stabil		

Drei Fragen an Ihr Profil: Wo ist der tiefste Punkt? Liegen die Werte eng beieinander oder bricht ein einzelner Bereich heraus? Und: Hätten Sie das vor dem Ausfüllen so erwartet?

Ein Bereich verdient einen eigenen Blick: Liegt C unter 12 – die Angst schränkt Ihr Leben also spürbar ein – und liegt gleichzeitig E niedrig, weil niemand davon weiß, dann ist das die Kombination, die man nicht allein tragen sollte. Nicht weil es schlimm ist, sondern weil Alleinsein die Angst zuverlässig größer macht.

Schritt 4 · Nachfragen, wo es einbricht

Suchen Sie Ihren niedrigsten Bereich und beantworten Sie die beiden Fragen dazu – schriftlich, in ganzen Sätzen. Das ist der Teil, der die Arbeit macht.

A Auslöser und Klarheit

- In welcher Situation war die Angst zuletzt da – so genau wie möglich?
- Was habe ich in diesem Moment gedacht?

B Vermeidung

- Was habe ich in den letzten Wochen vermieden?
- Was kostet mich dieses Vermeiden – an Zeit, an Geld, an Leben?

C Einschränkung im Leben

- Was würde ich tun, wenn die Angst morgen weg wäre?
- Welches kleine Stück davon könnte ich schon diese Woche tun?

D Anspannung und Ruhe

- Was hilft mir zuverlässig, ruhiger zu werden?
- Wann war ich zuletzt wirklich entspannt, und was war da anders?

E Offenheit und Rückhalt

- Wer weiß davon – und wer sollte es wissen?
- Was befürchte ich, wenn ich darüber spreche?

F Zuversicht

- Wann habe ich es schon einmal geschafft, obwohl ich Angst hatte?
 - Was bin ich bereit zu tun, damit sich etwas ändert?
-

Schritt 5 · Ihr Satz

Jetzt kommt der Teil, den niemand für Sie übernehmen kann. Formulieren Sie in einem einzigen Satz, worum es bei Ihnen wirklich geht. So konkret, dass ein Außenstehender es verstehen würde.

Meine eigentliche Angst ist ...

Woran merke ich das ganz konkret?

Eine echte Situation aus den letzten zwei Wochen. Was ist passiert, was habe ich gedacht, was habe ich getan? Ohne Beispiel bleibt jede Erkenntnis eine Behauptung.

Was davon liegt an den Umständen – und was an mir?

Beide Spalten ehrlich füllen. Wer alles bei sich sucht, zermürbt sich. Wer alles außen sucht, bleibt ohnmächtig.

Das liegt an den Umständen

Das liegt an mir

--	--

Zurück zu Schritt 1: Deckt sich das mit meiner Vermutung von vorhin?

Wenn nicht: Was habe ich übersehen – und warum vermutlich gerade das?

Mein erster Schritt in den nächsten sieben Tagen

Klein genug, dass ich ihn wirklich gehe. Mit Datum.

Bewahren Sie den ausgefüllten Bogen auf und wiederholen Sie ihn in acht bis zwölf Wochen. Die Veränderung der Linie sagt mehr aus als jeder Einzelwert.

Wenn die Angst plötzlich und ohne erkennbaren Anlass auftritt, wenn Sie Ihren Alltag kaum noch ohne Vermeidung bewältigen oder wenn Sie versuchen, die Anspannung mit Alkohol oder Medikamenten zu dämpfen, dann gehört das in fachliche Hände. Eine hausärztliche Praxis ist dafür der einfachste erste Weg.

Hinweis: Dieser Bogen ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion und keine Diagnose. Er ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Einschätzung. Wenn Sie das Thema stark belastet, über längere Zeit anhält oder sich körperlich bemerkbar macht, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt oder mit einer psychotherapeutischen Praxis.

© Mental Armor · christian-oconnor.com · Weitergabe an Klientinnen und Klienten im Rahmen der Begleitung gestattet.