



Arbeitsauftrag: «Umgang mit Ängsten und Nervosität»

Einleitung

Sicher kennst Du auch Situationen, die Dich ängstigen oder Dir zumindest ein mulmiges Gefühl bereiten. Das können Situationen sein, in denen Du bereits schlechte Erfahrungen gemacht hast oder in denen viel auf dem Spiel steht. Ängste sind etwas sehr persönliches, deshalb solltest Du diesen Auftrag nur mit anderen besprechen, wenn Du das auch wirklich willst.

Aufgabenstellung

Probiere eine der im Modul beschriebenen Methoden an einem persönlichen Beispiel aus.

Ablauf

- Wähle eine Situation aus, die Dich ängstigt oder nervös macht.
- Wähle eine der beiden unten beschriebenen Methoden aus.
- Wende sie auf Deine Situation an. Dabei solltest Du ungestört und entspannt sein.
- Mache Dir anschliessend ein paar Notizen:
 - Wie findest Du die Methode?
 - Was hat funktioniert?
 - Was vielleicht nicht?
 - Was würdest Du das nächste Mal anders machen?



Ausgewählte Methode:	Beschreibung:
Methode «Desensibilisieren»	<p>Bei der Methode «Desensibilisieren» setzt Du Dich den angsteinflößenden Situationen bewusst aus, um nach und nach unempfindlich gegenüber dieser Angst zu werden:</p> <p>Erstelle zunächst eine Abstufung von angsteinflößenden Situationen. Setze Dich zunächst der erträglichsten Situation aus. Das wiederholst Du solange, bis Du Dich in dieser Situation entspannt fühlst. Danach gehst Du zur nächst höheren Situation über.</p> <p>Wenn Du Dich diesen Situationen zurzeit nicht Direkt aussetzen kannst, versuche sie Dir möglichst bildhaft vorzustellen.</p>
Methode «Umdeuten»	<p>Stelle Dir beim Umdeuten die Situation vor, die Dir Angst einflößt oder Dich nervös macht. Ersetze den unerwünschten Teil durch etwas Positives. Dabei kannst Du die gesamte Geschichte ändern oder versuchen, dem negativen Teil etwas Positives abzugewinnen.</p> <p>Wenn ich etwa Angst vor dem Reckturnen habe, weil ich dort einmal schlimm abgestürzt bin, kann ich mir z.B. vorstellen, dass der Sturz gar nicht passiert ist, oder ich stelle mir vor, dass ich zwar gestürzt bin, mich aber geschickt auffangen konnte und damit die Bewunderung meiner Klassenkameradinnen und -kameraden erhalten habe.</p> <p>Setze Dich beim Umdeuten bequem hin und entspanne Dich. Stelle Dir die entsprechende Situation bildhaft vor. Du gehst jetzt jeden Teil der Übung durch, bis Du zum Sturz kommst. Wenn Du an der entscheidenden Stelle angekommen bist, ersetzt Du das negative Erlebnis «Sturz» durch ein positives Erlebnis. Dieses positive Erlebnis solltest Du in Gedanken so oft durchspielen wie möglich, um die negativen Erinnerungen daran zu ersetzen.</p>

