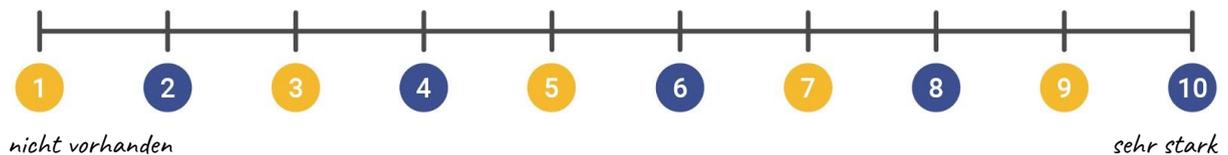


KATASTROPHEN-PHANTASIEN ZULASSEN

Viele Ängste sind nicht real, sondern speisen sich aus Phantasien. Salopp gesagt sind es Hirngespinnste. Indem du deine Katastrophen-Phantasien zulässt und dir überlegst, wie du dich verhältst, wenn sie tatsächlich eintreten sollten, verlieren sie den Großteil ihres Schreckens und deine Gefühle verändern sich.

1. Wie stark ist deine Angst in Bezug auf deine Mutprobe auf einer Skala von 1-10?

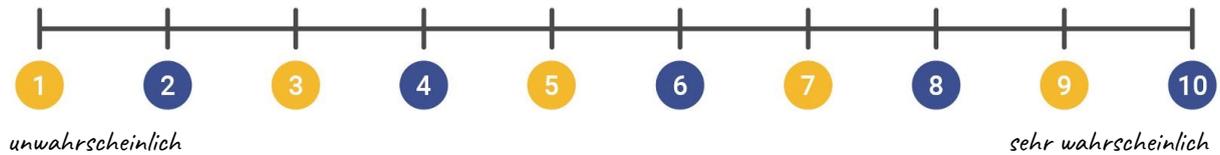


2. Deine Reaktion in unterschiedlichen Fällen:

- Welche schlimmen Szenarien könnten eintreten?
- Wie könntest du im Fall A, B bzw. C adäquat reagieren?
Besprich ggf. deine Reaktionen mit jemandem.



3. Wie wahrscheinlich ist es, dass dein Horrorszenario/deine Horrorszenarien eintreten?



4. Jetzt überlege dir für jedes schlimme Szenario separat, wie du klug reagieren könntest, falls es eintreten sollte.

Wenn dir nichts einfällt, überlege dir, wie jemand Souveränes damit umgehen würde. Wenn dir immer noch nichts einfällt, dann frage jemanden, der sich mit einer solchen Situation gut auskennen könnte.

5. Spüre nach, ob sich deine Ängste verringert haben. Wie stark ist deine Angst noch?

