





DIE UNBEKANNTE APFELSINE

...und wie aus ihr ein Gefühl wurde.

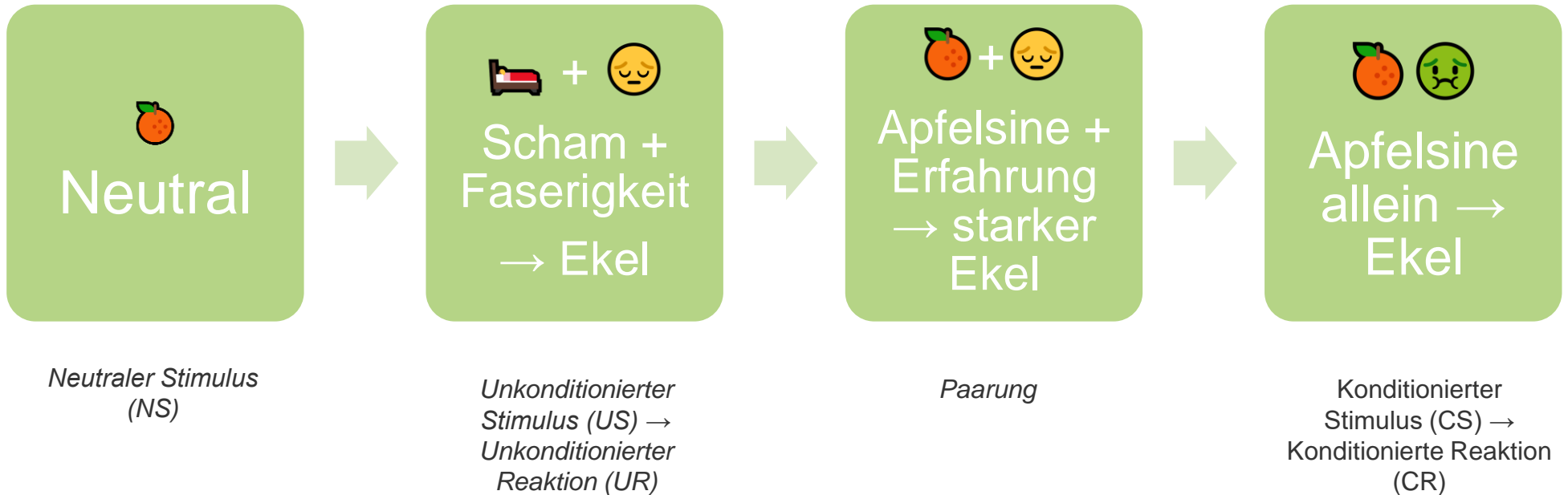


WIE EKEL ENTSTEHT – EIN REIZ WIRD VERKNÜPFT



- Ein neutraler Reiz () wird mit einem Gefühl () verbunden.
- Einmal erlebt → Erinnerung bleibt stark gespeichert.
- Später reicht schon die Apfelsine, um Ekel auszulösen.

DAS KONDITIONIERUNGS-SCHEMA



VON DER APFELSINE INS EIGENE LEBEN

Wie kann es sein, dass eine einzige Situation in der Kindheit so **lange** nachwirkt?
Fällt Ihnen ein Beispiel aus Ihrem Leben ein, wo ein harmloser Reiz plötzlich negativ belegt wurde?

WAS PASSIERT IM GEHIRN?



Welches Bild könnte bei jemandem Ekel, Angst oder Stress auslösen – und warum?



REIZGENERALISIERUNG



- Unser Gehirn reagiert nicht nur auf den ursprünglichen Reiz.
- Es überträgt die Reaktion auf alles Ähnliche (z. B. Apfelsine → Mandarine, Clementine).
- Schutzmechanismus: „Lieber einmal zu viel gewarnt als zu wenig.“

Warum weitet unser Gehirn unangenehme Gefühle lieber aus, anstatt sie nur auf den eigentlichen Reiz zu beschränken?

Ist das immer sinnvoll – oder kann es uns auch schaden?



Gab es bei Ihnen auch mal eine Situation, in der die Angst nicht bei einer Sache stehengeblieben ist, sondern sich auf andere Bereiche übertragen hat?





WIE VERÄNDERUNG GELINGT – TROTZ EKEL UND ANGST



WENN DIE BELOHNUNG GRÖßER IST ALS DIE ANGST

- Wir vermeiden, was sich schlecht anfühlt – das nennt man *Vermeidung*
- Doch: Wenn etwas **gut schmeckt** oder **Erleichterung bringt**, kann es unser Verhalten verändern.
- Belohnung + Ausbleiben von Ekel = „Aha, es geht ja doch!“

Ich sehe die Apfelsine...

Ich meide sie

*Ich probiere – in
kleinen Schritten*

Alte Erfahrung



Keine Konfrontation
Kein Ekel – kurzfristig
Langfristig bleibt die Angst

Neue Erfahrung



Orangensaft → Klementine
Kein Ekel → angenehmer Geschmack
Ich gewinne Kontrolle zurück

WELCHER WEG IST LEICHTER – WELCHER LOHNENDER?

▼ Kurzfristig einfacher

Alte Erfahrung



Keine Konfrontation
Kein Ekel – kurzfristig
Langfristig bleibt die Angst

☀️ Langfristig hilfreicher

Neue Erfahrung



Orangensaft → Klementine
Kein Ekel → angenehmer Geschmack
Ich gewinne Kontrolle zurück

Was macht den Vermeidungsweg so attraktiv?
Was braucht es, um den anderen Weg zu gehen?

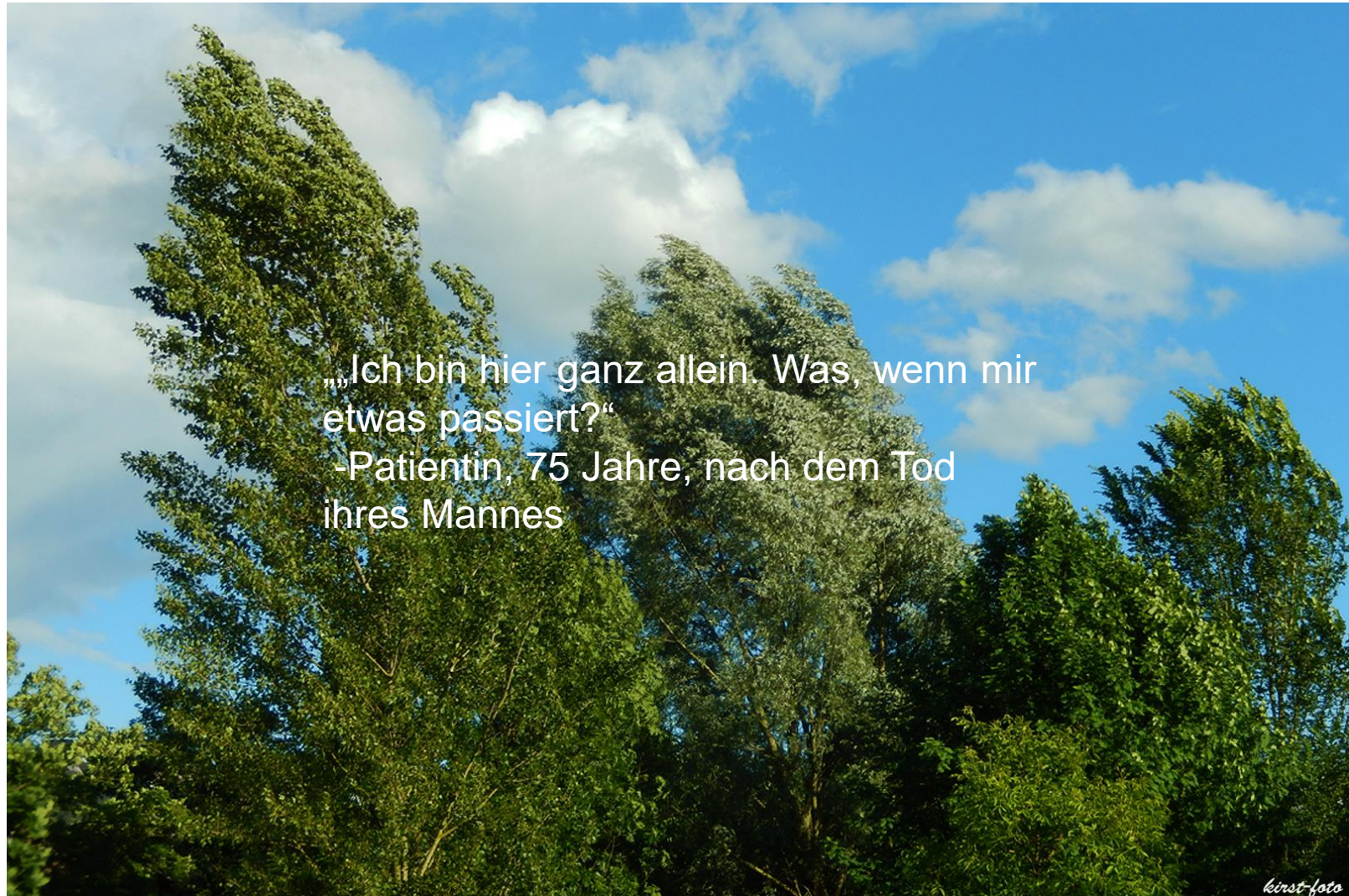
WAS WÄRE IHR ORANGENSAFT-MOMENT?



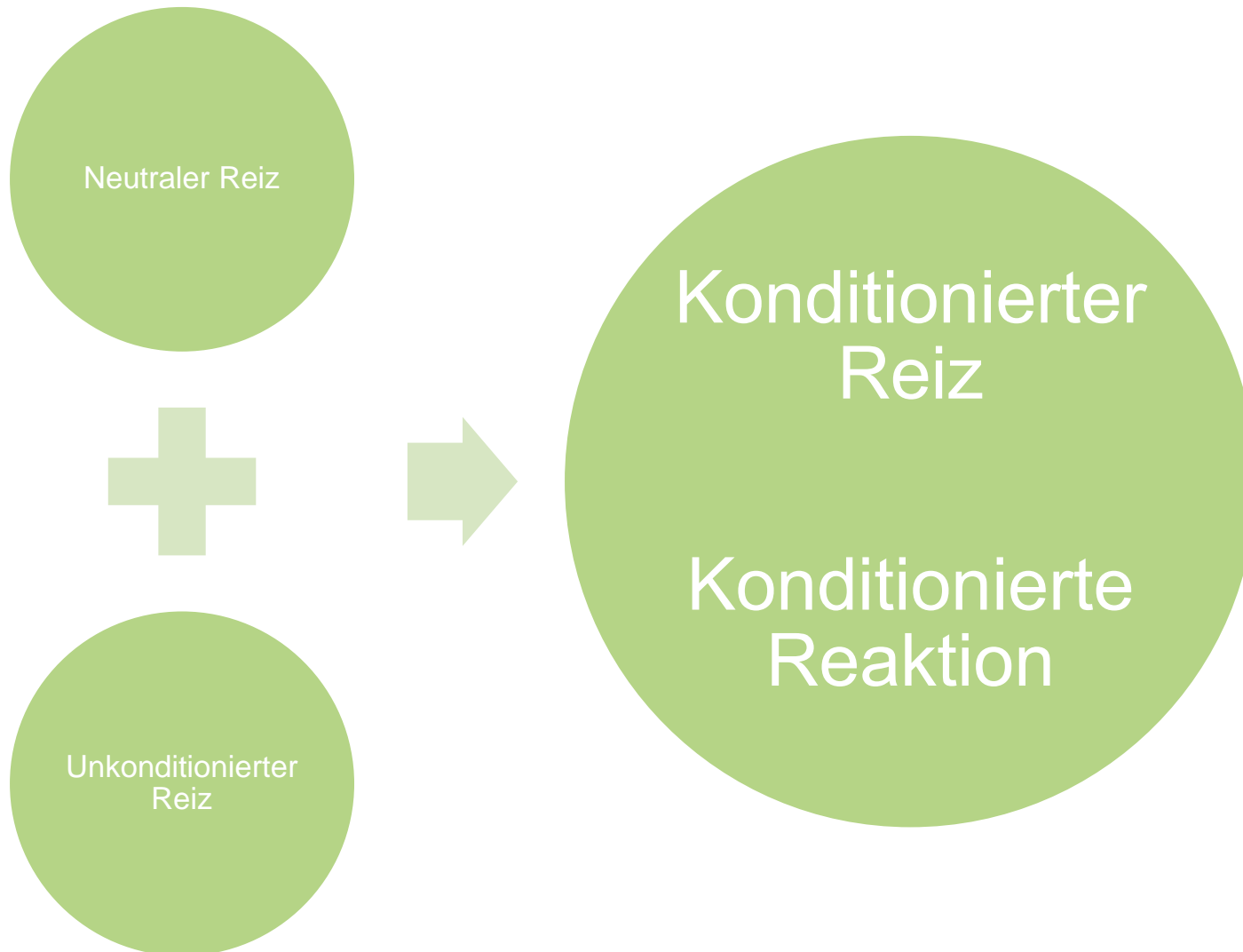
1. *„Ich vermeide gerade...“*
2. *„Ein kleiner Schritt wäre...“*
3. *„Mein innerer Antrieb dabei ist...“*



WENN DAS RAUSCHEN DER BLÄTTER PANIK AUSLÖST



„Ich bin hier ganz allein. Was, wenn mir etwas passiert?“
-Patientin, 75 Jahre, nach dem Tod ihres Mannes







WENN SICHERHEIT ZUR FALLE WIRD

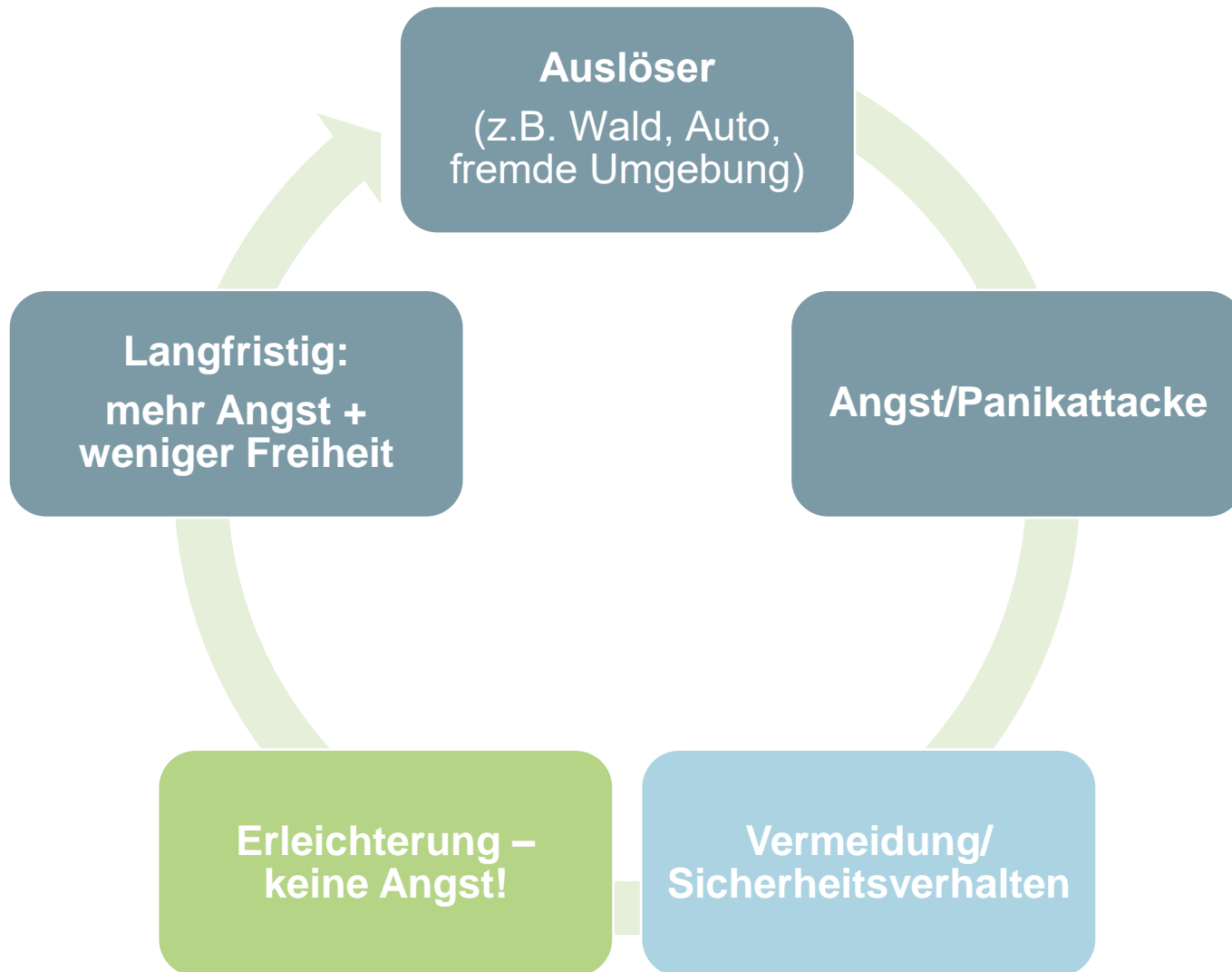


- Wir alle tun manchmal Dinge, damit Angst gar nicht erst auftaucht.
- Diese Vermeidung fühlt sich kurzfristig erleichternd an.
- Aber: Wir lernen nicht, dass es auch ohne Vermeidung geht.
- Ergebnis: Die Angst bleibt – und unser Leben wird kleiner.

DER KREISLAUF DER ANGST



DER KREISLAUF DER ANGST



WAS IST MEINE SCHEINSICHERHEIT?

Was meiden Sie, weil es Ihnen kurzfristig Erleichterung bringt?
Und was kostet Sie das langfristig?
Würden Sie es „Sicherheit“ nennen? – oder eher „Scheinsicherheit“?

Welche **eine kleine Vermeidung** würden Sie gerne mal durchbrechen?
Und was könnte Ihnen dabei helfen?

„Ich vermeide bisher _____, weil _____. Ich würde gerne stattdessen _____.“



YouTube

