



IM AUGEN DES TODES

Eine lebendige Einführung in Expositionstherapie
zwischen Holzhammer-Mythen, Gedankenkraft und Sicherheitspuffern

ANGSTSTÖRUNGEN UND MUT



MUT IST NICHT DIE ABWESENHEIT VON ANGST...

...sondern die Entscheidung, ihr
zu begegnen.



WAS IST EIGENTLICH ANGST - UND WANN WIRD SIE ZUR STÖRUNG?

Angst als Schutz

- Warnt vor realer Gefahr
- Kurz & situationsbedingt
- Hilft uns zu handeln (Alarm)
- Teil unserer Natur

Angst als Störung

- Reagiert auf harmlose Reize
- Lang & alltagsbestimmend
- Blockiert unser Handeln (Fehlalarm)
- Wird zur Last im Leben

- Angst ist ein Gefühl, eine Angststörung ist ein Teufelskreis.

AUF DEM WEG ZUR FREIHEIT



Wer sich der Angst stellt,
gewinnt Handlungsspielraum.
Nicht sofort, aber spürbar.

DER IRRTUM VOM "DURCHHALTEN" (HOLZHAMMER-METHODE)



DER HOLZHAMMER-MYTHOS

"Einfach durchhalten"

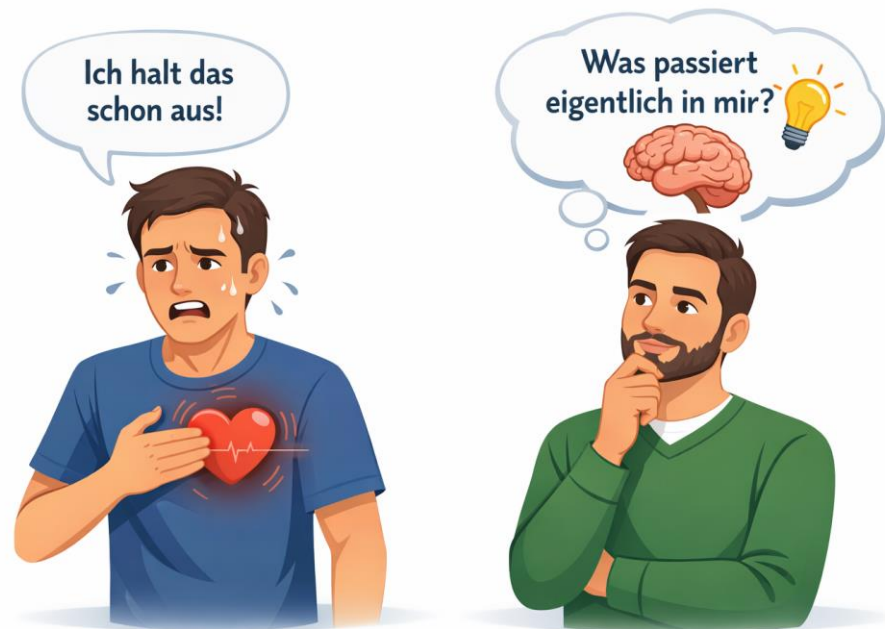


✗ kein Lernen

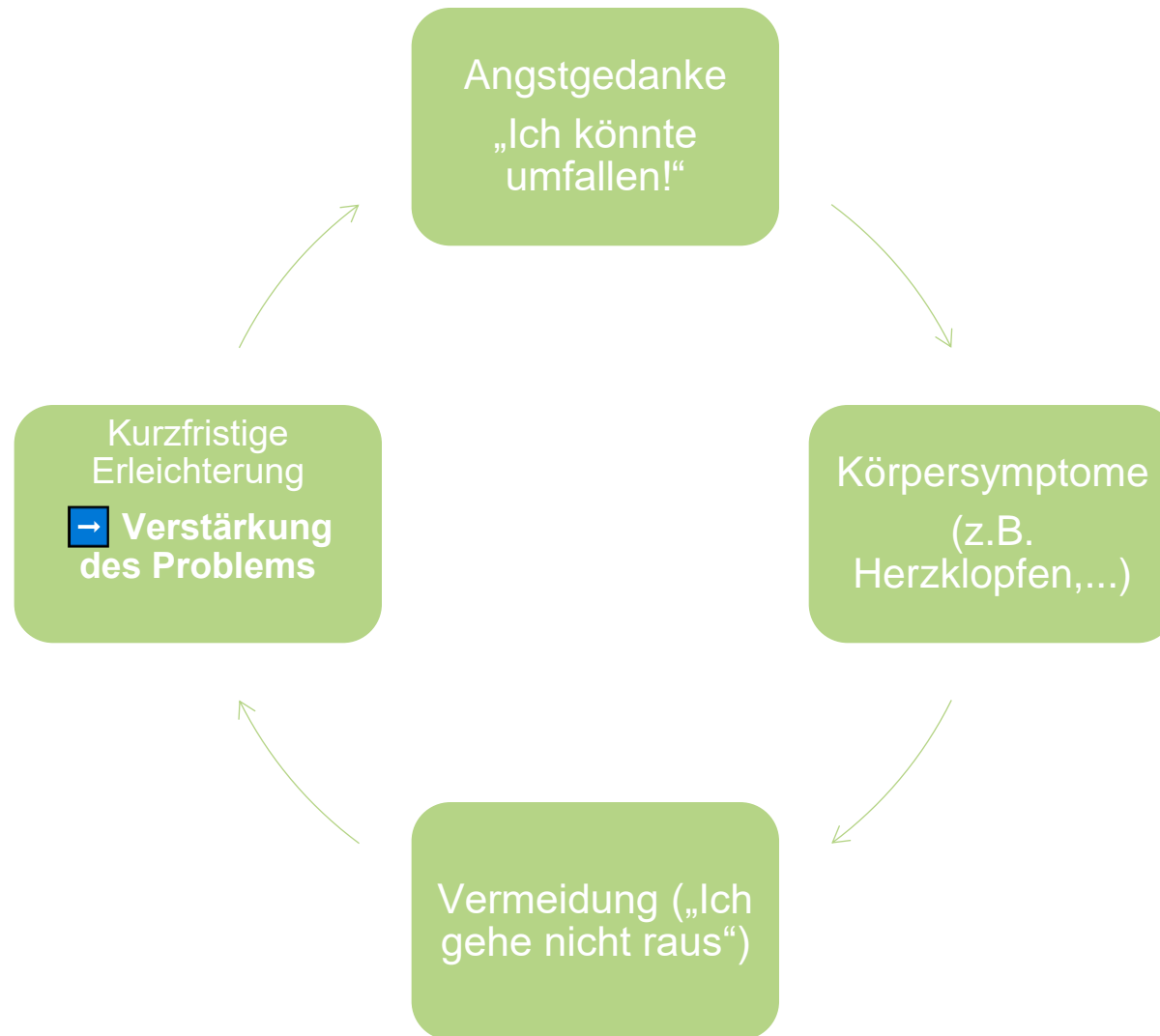
**Exposition
+ Beobachten
+ Neubewerten
= Veränderung**

DER FALSCHER GLAUBE: „IRGENDWANN GIBT DIE ANGST EINFACH AUF...“

- Viele glauben, man müsse die Angst nur aushalten.
- Aber: Angst ist kein Muskel, der einfach ermüdet.
- Die entscheidende Veränderung passiert im **Denken**, nicht im Körper!



ANGST – VERMEIDUNG – ANGST: DER TEUFELSKREIS



WORUM ES WIRKLICH GEHT: KORRIGIERENDE ERFAHRUNGEN

„Durchhalten“ (Mythos)

- Körperlich ermüden
- Passiv ertragen
- Kein echter Lernprozess
- Kurzzeit-Überwindung

Verstehen und Umlernen (Wirkung)

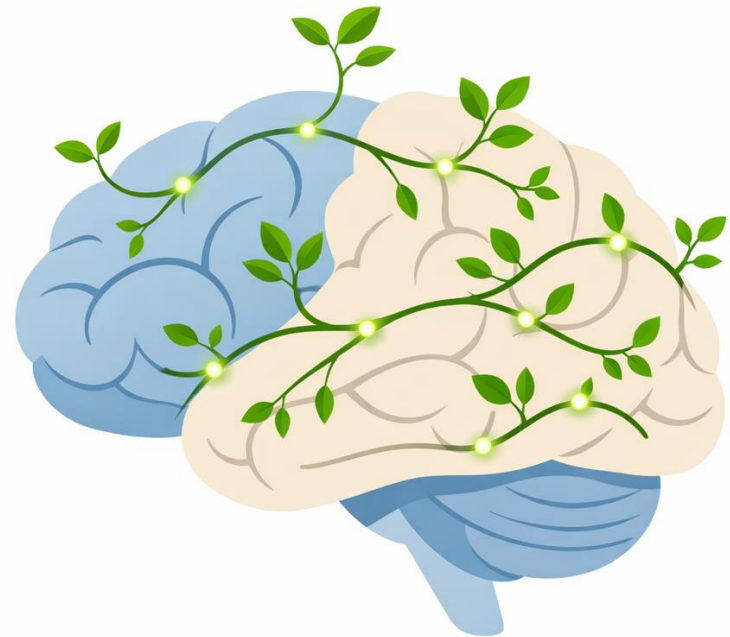
- Neues Denken ermöglichen
- Aktiv beobachten und bewerten
- Kognitive Neuverknüpfung
- Langanhaltende Bewertung

 **Gedanken verändern Gefühle – nicht umgekehrt.**



Was denken Sie in einem angstbesetzten Moment – und was *könnte* man alternativ denken?

Exposition ist eine bewusst geplante Konfrontation mit angstauslösenden Situationen oder Gedanken, mit dem Ziel, korrigierende Erfahrungen zu machen, Bewertungen zu verändern und Vermeidungsverhalten abzubauen.



LERNEN MIT LOOPING: WARUM MAN MANCHMAL ÜBER DAS ZIEL HINAUSSCHIEßT



Im nächsten Video geht's um die Idee, *bewusst* zu übertreiben, für den Aufbau eines „**Sicherheitspuffers**“.

DER SICHERHEITSPUFFER (EXTREM-EXPOSITION)



MEHR ALS NÖTIG: WARUM EXTREM- EXPOSITIONEN MANCHMAL DER SCHLÜSSEL SIND

Nicht um zu quälen, sondern um einen **Puffer** für den Alltag zu schaffen

„Ich kann sogar mehr aushalten als gedacht.“

Das verändert nicht nur die Angst, sondern das Selbstbild.

1. Definition

Eine über das Alltagslevel hinausgehende Erfahrung, die dem Gehirn zeigt: *Ich überlebe sogar Extremsituationen.*

2. Funktion

- Gibt Spielraum für Rückfälle
- Entlastet den Alltag
- Stärkt das Vertrauen in die eigenen Ressourcen

3. Grenzen

- Nur freiwillig und gut vorbereitet
- Kein Zwang, keine Mutprobe



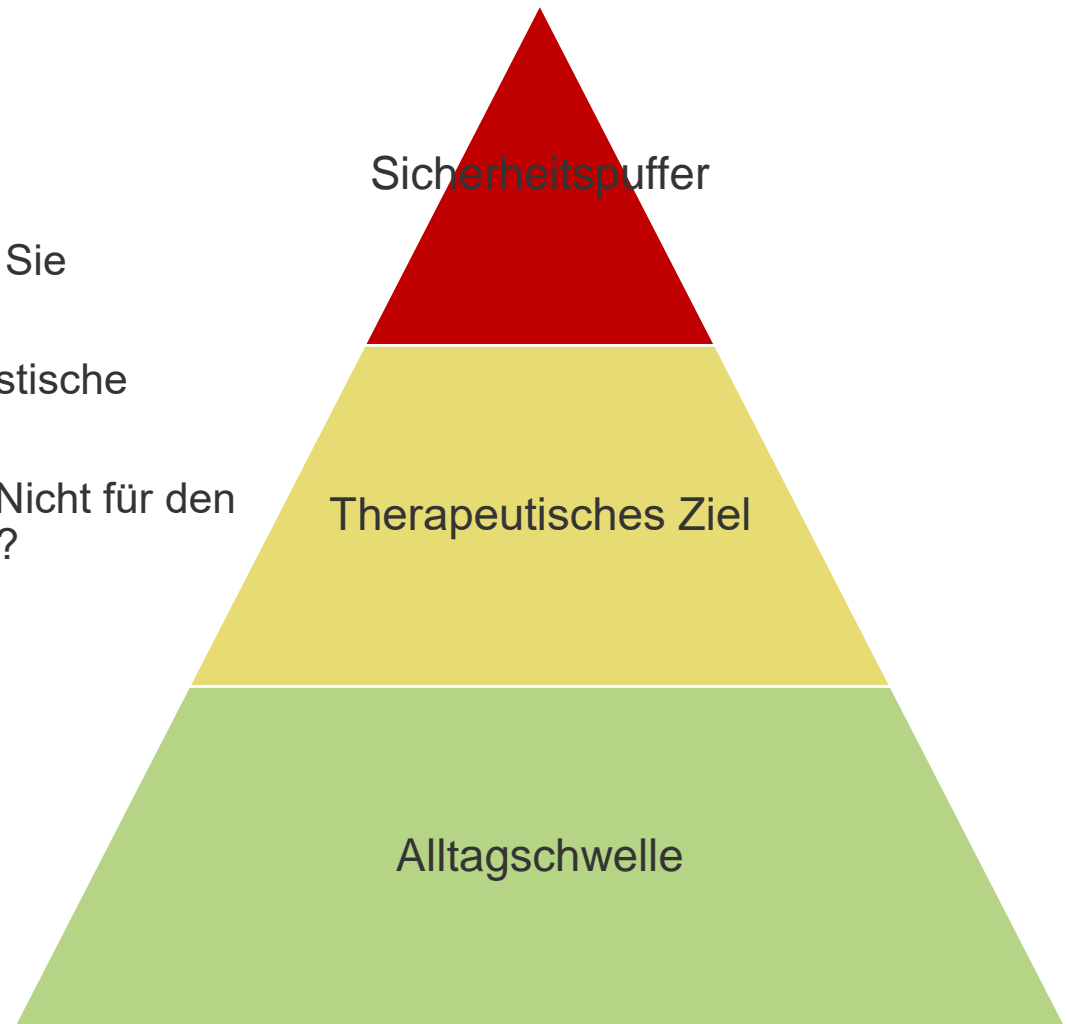
Sicherheitspuffer

Therapeutisches Ziel

Alltagschwelle

WAS WÄRE FÜR SIE EIN „LEVEL DRÜBER“?

1. Denken Sie an eine Situation, die Sie vermeiden würden.
2. Was wäre die nächsthöhere, realistische Herausforderung?
3. Und was wäre eine Extremform? Nicht für den Alltag, sondern zum Pufferaufbau?





ZWISCHEN MUT UND ZUMUTUNG

Mutige Exposition

- Überwindet reales Vermeiderverhalten
- Macht Selbstwirksamkeit erfahrbar
- Wird vorbereitet & reflektiert
- Ist freiwillig & bewusst

Therapeutisch nicht sinnvoll

- Ist nicht erklärbar begründet
- Führt zu Kontrollverlust ohne Nutzen
- Wird spontan oder unklar durchgeführt
- Aus Zwang oder Gruppendruck

 ***Extrem ist nicht gefährlich, solange es **freiwillig, kontrolliert** und **therapeutisch eingebettet** ist.***

WENN GEDANKEN DIE ANGST TRAGEN:

EXPOSITION IM KOPF

Im nächsten Ausschnitt geht's um **Zwangsgedanken**,
Trigger-Listen und gedankliche Konfrontation



EXPOSITION BEI ZWANGSGEDANKEN (GEDANKLICHE KONFRONTATION)









Was tun mit Gedanken,
die man denkt,
nicht denken zu dürfen?



WAS BEDEUTET „EXPOSITION AUF GEDANKLICHER EBENE“?

Begriff	Erklärung	Beispiel
Skript 	Aufschreiben der schlimmsten Gedanken	„Ich werde meine Tochter mit einem Messer verletzen“
Audio 	Gedanken werden auf Band gesprochen und regelmäßig gehört	„Ich könnte jemanden überfahren (haben)“
Ohne Gegenargumente	Keine Beruhigung („Das passiert eh nicht“) erlaubt	Gedanken stehen lassen, wie sie sind

WAS MACHT EINE GUTE GEDANKENEXPOSITION AUS?

-  Konzentriert auf einen Kern-Gedanken
-  Wiederholbar (schriftlich oder als Audio)
-  Keine Relativierungen, keine Beruhigungen
-  Zeitlich klar begrenzt (z. B. 10–20 Minuten)
-  Möglichst laut oder bewusst gelesen/gehört
-  Wiederholt über Tage hinweg (Habituation → kognitive Korrektur)

☐ GEDANKENSTOPP UND GEDANKENEXPOSITION – ZWEI WEGE, ZWEI ZIELE

Gedankenstopp	Gedankenexposition
Ziel: Gedanken unterbrechen (kurzfristig)	Ziel: Gedanken bewusst halten (langfristig)
Kann helfen, Impuls zu regulieren bzw. Grübelschleifen zu unterbrechen bei Depression	Hilft, Angstgedanken zu verarbeiten
Eher kontrollierend	Eher akzeptierend
Kann als Vermeidung wirken, wenn dauerhaft angewendet	Führt zur Neubewertung

☐ **Fazit:**

Gedankenstopp kann hilfreich sein, z.B. bei Grübelschleifen, aber bei Zwang ist es oft wichtiger, die Gedanken auszuhalten, statt sie wegzudrücken.

Kann Herr Prof. Godemann Menschen mit einer Angststörung auf der Straße erkennen?
Welche Rolle spielt Humor in der Angsttherapie?
Wie gehen wir damit um, wenn eine Exposition abgebrochen wird?
Und was hat Griesbrei mit Angst zu tun?

