Episode 2 – KVT: Worry Outcome Journal

Montagabend. Eine Mail von deiner Chefin: „Können wir morgen kurz sprechen?“ Im Kopf steht schnell fest: „Sie kündigt mir.“ Wie sicher? Gefühlt 70 Prozent. Am nächsten Morgen will sie nur wissen, ob du im März Urlaub nimmst – und dein Kopf bucht: „Gut, dass ich mich vorbereitet habe.“ Das Worry Outcome Journal aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) – auf Deutsch etwa: ein Tagebuch, wie deine Sorgen ausgegangen sind – prüft genau diese Buchung. Du schreibst deine Sorgen als Vorhersage auf und schaust später nach, was wirklich passiert ist.

Warum es sich hält

Sorgen sind Vorhersagen – aber sie werden nie überprüft. Geht es gut aus, merkst du dir nicht „Die Sorge war falsch“, sondern „Gut, dass ich mich gesorgt habe“. Und sorgenvolles Nachdenken hilft beim Lösen oft nicht: In einem Experiment fanden Menschen, die sich über ein eigenes Problem sorgten, schlechtere Lösungen als beim sachlichen Nachdenken – und waren danach ängstlicher.

„Gut, dass ich mich gesorgt habe.“
Die Sorge bleibt ungeprüft – und fühlt sich beim nächsten Mal noch nützlicher an.

→

„Von 8 Sorgen ist 1 teilweise eingetreten.“
schwarz auf weiß: Was hat mein Kopf vorhergesagt – und was ist passiert?

Dein Kopf ist wie ein Wetterbericht, der jeden Tag Sturm ansagt. Du führst Buch, wie oft es wirklich gestürmt hat.

So geht es

1. Schreib die Sorge als genaue Vorhersage auf: Was genau befürchtest du? „Sie kündigt mir morgen.“
2. Schätz: Wie wahrscheinlich ist es, von 0 bis 100 Prozent? Wie schlimm wäre es, von 0 bis 10?
3. Trag den Prüftag ein: Wann weißt du, ob es eingetreten ist?
4. Statt „Warum?“: Was kannst du konkret tun – und wann? Ein nächster Schritt, z. B. „Morgen um 9 fragen, worum es geht.“
5. Bis zum Prüftag nicht nachsuchen und nicht zehnmal nachfragen.
6. Am Prüftag, zu deinem Prüf-Zeitpunkt am Abend: Eingetreten – ja, nein, teilweise? Wenn ja: Wie schlimm war es wirklich, und wie bist du damit umgegangen?

Nur 1–3 Einträge am Tag – sonst wird das Tagebuch selbst zum Kontrollieren. Am 7. Tag zählst du: „Von meinen ___ Sorgen sind ___ eingetreten.“

Wenn es nicht gleich klappt

Eine Sorge ist eingetreten? Genau dafür gibt es die Spalte „Wie bin ich damit umgegangen?“ – oft war es kleiner als befürchtet, und du hast es bewältigt. Zu viele Sorgen zum Aufschreiben? Nimm nur die drei lautesten. Der Prüftag liegt in Monaten? Prüf einen Teilschritt oder wähl eine Sorge, die sich bald klärt. Du musst dauernd nachsehen? Nachtragen nur zu deinem Prüf-Zeitpunkt.

Wichtig: Grübeln und Sorgen sind keine Diagnose – das macht jeder Kopf. Echte Probleme (Kündigung, Krankheit, Schulden) brauchen auch echte Schritte und Unterstützung; Beschwerden einmal abklären lassen. Seit Wochen fast jeden Tag, kaum noch abschalten oder schlafen, lange niedergeschlagen? → Episode 10: Wann hilft ein Psychologe?

Mein Grübel-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Zeit hast du in den letzten Tagen mit Grübeln oder Sorgen verbracht?	3	3	2
2. Wie sehr hast du deinen Grübel- oder Sorgengedanken geglaubt?	3	2	2
3. Wie oft hast du im Sitzen oder Liegen immer weiter über dasselbe nachgedacht?	3	2	1
4. Wie sehr hast du damit gerechnet, dass das Schlimmste eintritt?	3	2	2
5. Wie sehr hast du dich abgesichert – nachgefragt, nachgelesen, alles noch einmal durchgespielt?	2	2	1
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: deine häufigste Sorge und dein Prüf-Zeitpunkt

Meine häufigste Sorge, als Vorhersage – was genau befürchte ich?
„Meine Chefin kündigt mir."

Mein Prüf-Zeitpunkt am Abend: 21 Uhr

5 Minuten: offene Prüftage nachtragen – kein Termin zum Sorgen. Nur 1–3 neue Einträge am Tag.

2 · Deine Sorgen als Vorhersage – und am Prüftag nachtragen

Bis zum Prüftag nicht nachsuchen und nicht zehnmal nachfragen. Abstand zu einem Gedanken: Episode 1.

Datum	**Meine Sorge** als Vorhersage	**Wie wahrscheinlich?** 0–100 %	**Wie schlimm wäre es?** 0–10	**Prüftag** Wann weiß ich es?	**Was kann ich konkret tun – und wann?**	**Eingetreten?** ja · nein · teilweise	**Wie schlimm wirklich?** 0–10	**Was ist passiert?** Wie bin ich damit umgegangen?
Mo	„Sie kündigt mir morgen."	70	9	Di früh	morgen um 9 fragen, worum es geht	nein	–	Sie wollte nur wissen, ob ich im März Urlaub nehme.
Mo	„Ich kann die Wohnung nicht mehr zahlen."	40	10	Di früh	erst das Gespräch abwarten	nein	–	hing an der Sorge oben – erledigt
Di	„Mein Vater ruft nicht zurück – es ist etwas passiert."	40	10	Di abends	einmal anrufen, dann nicht zehnmal	nein	–	Akku war leer, er hat um 8 zurückgerufen
Mi	„Die Nachzahlung wird riesig."	60	8	Fr	Do 10 Uhr beim Amt nach Raten fragen	teilweise	4	kleiner als gedacht – Ratenzahlung angefragt, ging
Do	„Bei der Präsentation verhasple ich mich, alle lachen."	60	7	Fr	heute 20 Uhr einmal laut üben	nein	–	einmal verhaspelt, keiner hat gelacht
Fr	„Der Bluttest zeigt etwas Schlimmes."	30	9	Sa	Befund abwarten, nicht nachsuchen	nein	–	alles in Ordnung
Sa	„Beim Familienfest gibt es wieder Streit."	50	6	So abends	mit der Schwester früh gehen ausmachen	nein	–	ruhiger Nachmittag, früher gegangen
So	„Die Kollegin ist sauer, weil ich nicht geantwortet habe."	50	5	So abends	kurz antworten, dann Handy weg	nein	–	„Kein Stress, danke!"

Nachdenken oder Grübeln? Bringt mich das Denken zu einem nächsten Schritt – oder drehe ich mich im Kreis? Echte Probleme (Kündigung, Krankheit, Schulden) brauchen auch echte Schritte und Unterstützung.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Zähl nach:
Von 8 Sorgen sind 0 ganz und 1 teilweise eingetreten.

Und das eine habe ich geschafft.

Was hat mein Kopf vorhergesagt – und was ist passiert?
Kopf: Kündigung, Unglück, riesige Schulden.

Passiert: eine Urlaubsfrage, ein leerer Akku, eine Rate.

BEISPIEL

Mein Grübel-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Zeit hast du in den letzten Tagen mit Grübeln oder Sorgen verbracht?			
2. Wie sehr hast du deinen Grübel- oder Sorgengedanken geglaubt?			
3. Wie oft hast du im Sitzen oder Liegen immer weiter über dasselbe nachgedacht?			
4. Wie sehr hast du damit gerechnet, dass das Schlimmste eintritt?			
5. Wie sehr hast du dich abgesichert – nachgefragt, nachgelesen, alles noch einmal durchgespielt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: deine häufigste Sorge und dein Prüf-Zeitpunkt

Meine häufigste Sorge, als Vorhersage – was genau befürchte ich?

Mein Prüf-Zeitpunkt am Abend: ..... Uhr

5 Minuten: offene Prüftage nachtragen – kein Termin zum Sorgen. Nur 1–3 neue Einträge am Tag.

2 · Deine Sorgen als Vorhersage – und am Prüftag nachtragen

Bis zum Prüftag nicht nachsuchen und nicht zehnmal nachfragen. Abstand zu einem Gedanken: Episode 1.

Datum	**Meine Sorge** als Vorhersage	**Wie wahrscheinlich?** 0–100 %	**Wie schlimm wäre es?** 0–10	**Prüftag** Wann weiß ich es?	**Was kann ich konkret tun – und wann?**	**Eingetreten?** ja · nein · teilweise	**Wie schlimm wirklich?** 0–10	**Was ist passiert?** Wie bin ich damit umgegangen?

Nachdenken oder Grübeln? Bringt mich das Denken zu einem nächsten Schritt – oder drehe ich mich im Kreis? Echte Probleme (Kündigung, Krankheit, Schulden) brauchen auch echte Schritte und Unterstützung.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Zähl nach:

Von ..... Sorgen sind ..... ganz und ..... teilweise eingetreten.

Was hat mein Kopf vorhergesagt – und was ist passiert?