Zwei Wochen nach dem Aussichtsturm schlägt deine Freundin eine Wanderung mit Aussichtspunkt vor. Du schreibst schon „Sorry, keine Zeit" – und denkst gleichzeitig: „Eigentlich wollte ich den Ausblick mit euch sehen." Bei Bereitschaft und Werte aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) wartest du nicht, bis die Angst weg ist: Du nimmst sie mit und gehst den nächsten Schritt, weil dir etwas wichtig ist.

Warum es sich hält

Hinter dem Absagen steckt oft ein Satz: „Erst wenn ich ruhig bin, gehe ich hinauf." Weil die Angst in der Höhe aber fast immer mitkommt, wird aus „später" „nie". Und jedes Absagen fühlt sich sofort gut an – beim nächsten Mal sagst du noch schneller ab. Zusammenreißen und Unterdrücken helfen meist nicht: Das Gefühl bleibt, und der Puls geht eher hoch.

„Wenn die Angst weg ist, gehe ich wieder mit."
warten · absagen · aus später wird nie

→

„Die Angst darf mitkommen – ich gehe den nächsten Schritt."
weil mir der Ausblick mit meinen Freundinnen wichtig ist

Wie im Bus: Die Angst ist ein lauter Fahrgast. Sie darf mitfahren und schimpfen – aber du sitzt am Steuer und bestimmst, wohin es geht. Es geht nicht darum, die Angst kleinzukriegen.

So geht es

1. **Wofür will ich hoch?** Ein Wert und eine konkrete Höhe – der Ausblick mit Freunden, die Wanderung mit den Kindern, der Balkon der Ferienwohnung. Dazu 5 kleine Schritte dorthin, alle an gesicherten Orten.
2. **Benennen:** Oben leise oder im Kopf beschreiben, was da ist: „Ich merke Angst. Meine Knie zittern. Mein Bauch kribbelt." Beim Gedanken „Ich falle": „Ich habe den Gedanken, dass ich falle."
3. **Platz machen:** „Das darf mitkommen." Ruhig weiteratmen – nicht, um die Angst wegzumachen, sondern um weiterzugehen. Reden ist erlaubt.
4. **Nächster kleiner Schritt:** den Schritt gehen, den du dir vorgenommen hast.
5. **Abends:** Schritt gemacht? Angst 0–10 · Wie wichtig war mir das? 0–10.

Wenn es nicht gleich klappt

Du willst die Angst aber loswerden? Verständlich – aus Sicht der ACT bestimmt sie umso weniger, je weniger du gegen sie kämpfst. Es fühlt sich wie Aufgeben an? Es ist keins: Du nimmst die Angst mit, statt auf sie zu warten. Du gehst trotzdem nicht? Mach den Schritt kleiner. Wenn du oben bist, helfen Episode 1 und 2. Und: Werte sind kein Druckmittel – niemand muss auf jeden Turm.

Sicherheit: Nur an gesicherten Orten üben (Geländer, Brüstung). Nichts überklettern, nicht übers Geländer lehnen, kein Alkohol. Am Klettersteig: sichern und festhalten – das ist echte Sicherheit.

Wichtig: Höhenangst ist keine Diagnose. Schwindel auch ohne Höhe, neu oder anhaltend? → ärztlich abklären. Schränkt dich die Angst stark ein oder breitet sie sich aus? → Episode 10: Wann hilft ein Psychologe?

Mein Höhenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst in den letzten Tagen in der Höhe – oder beim Gedanken daran?	3	3	2
2. Wie sehr hast du geglaubt, dass dir in der Höhe etwas passiert – etwa, dass du fällst?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich in der Höhe abgesichert – festgeklammert, nicht runtergeschaut?	3	2	1
4. Wie sehr bist du Höhe ausgewichen – Turm, Balkon, Brücke, offene Treppe?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich die Höhenangst von Dingen abgehalten, die dir wichtig sind?	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?

Sicherheit: Nur an gesicherten Orten üben (Geländer, Brüstung). Nichts überklettern, nicht übers Geländer lehnen, kein Alkohol. Am Klettersteig: sichern und festhalten.

1 · Am ersten Tag: dein Wofür und deine 5 Schritte

Wofür will ich hoch?

Mein Wert – was mir wichtig ist:
Zeit mit meinen Freundinnen –

den Ausblick mit ihnen teilen

Die konkrete Höhe:
der Aussichtspunkt bei unserer Wanderung

Meine 5 Schritte dorthin (gesicherte Orte, leicht → schwer):

1. *Balkon im 4. Stock (bei einer Freundin)*
2. *Treppenhaus mit Glasgeländer*
3. *Fußgängerbrücke über die Bahn*
4. *Holzturm bis zur 1. Plattform*
5. *Aussichtspunkt bei der Wanderung*

2 · Jeden Tag: ein Schritt – abends eine Zeile

Oben benennen („Ich merke …"), Platz machen („Das darf mitkommen"), ruhig weiteratmen – und den Schritt gehen.

Tag	**Schritt / Ort**	**Was habe ich gemerkt?** (benannt)	**„Darf mit-kommen"** ✓	**Schritt gemacht?** ja · nein	**Angst** 0–10	**Wie wichtig?** 0–10
1	*Balkon 4. Stock (Freundin): 5 Min. am Geländer*	*Ich merke Angst. Meine Knie zittern.*	✓	*ja*	*6*	*7*
2	*Balkon, diesmal mit Blick nach unten*	*Ich merke Kribbeln im Bauch.*	✓	*ja*	*5*	*7*
3	*Treppenhaus mit Glasgeländer, ganz oben*	*Herz klopft – abgesagt, morgen kleiner*	–	*nein*	*9*	*8*
4	*Treppenhaus, nur bis zum 2. Stock*	*„Ich habe den Gedanken, dass ich falle."*	✓	*ja*	*7*	*8*
5	*Aussichtsterrasse mit den Kindern*	*Ich merke Angst – und Freude.*	✓	*ja*	*6*	*9*
6	*Fußgängerbrücke über die Bahn*	*Knie weich. Darf mitkommen.*	✓	*ja*	*6*	*8*
7	*Holzturm bis zur 1. Plattform*	*Ich merke Angst. Atme ruhig weiter.*	✓	*ja*	*7*	*9*

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was habe ich trotz Angst getan?
Balkon, Treppenhaus, Brücke, Terrasse mit den

Kindern, Turm bis zur 1. Plattform – mit Angst

Mein nächster Schritt zu meinem Wofür:
den Turm ganz hinauf – dann die

Wanderung mit den Freundinnen

BEISPIEL

Mein Höhenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst in den letzten Tagen in der Höhe – oder beim Gedanken daran?			
2. Wie sehr hast du geglaubt, dass dir in der Höhe etwas passiert – etwa, dass du fällst?			
3. Wie sehr hast du dich in der Höhe abgesichert – festgeklammert, nicht runtergeschaut?			
4. Wie sehr bist du Höhe ausgewichen – Turm, Balkon, Brücke, offene Treppe?			
5. Wie sehr hat dich die Höhenangst von Dingen abgehalten, die dir wichtig sind?			
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?

Sicherheit: Nur an gesicherten Orten üben (Geländer, Brüstung). Nichts überklettern, nicht übers Geländer lehnen, kein Alkohol. Am Klettersteig: sichern und festhalten.

1 · Am ersten Tag: dein Wofür und deine 5 Schritte

Wofür will ich hoch?

Mein Wert – was mir wichtig ist:

Die konkrete Höhe:

Meine 5 Schritte dorthin (gesicherte Orte, leicht → schwer):

1

2

3

4

5

2 · Jeden Tag: ein Schritt – abends eine Zeile

Oben benennen („Ich merke …"), Platz machen („Das darf mitkommen"), ruhig weiteratmen – und den Schritt gehen.

Tag	**Schritt / Ort**	**Was habe ich gemerkt?** (benannt)	**„Darf mit-kommen"** ✓	**Schritt gemacht?** ja · nein	**Angst** 0–10	**Wie wichtig?** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was habe ich trotz Angst getan?

Mein nächster Schritt zu meinem Wofür: