Höhenangst: Wenn dir in der Höhe die Knie weich werden

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 14

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Höhenangst: Verhaltenstherapie: Safety Behavior Fading

Episode 2: Höhenangst: KVT: Verhaltensexperiment

Episode 3: Höhenangst: ACT: Bereitschaft und Werte

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Erste Plattform des Holzturms: beide Hände am Geländer, der Rücken an der Wand, der Blick klebt an der nächsten Stufe. Die anderen sind schon oben – und du sagst: „Geht ihr, ich warte unten." Beim Safety Behavior Fading aus der Verhaltenstherapie (auf Deutsch: Sicherheitsverhalten abbauen) übst du an einem gesicherten Ort und lässt dabei deine Absicherungen – festklammern, an die Wand drücken, wegschauen – eine nach der anderen los.

Warum es sich hält

Absicherungen fühlen sich sicher an. Aber dein Kopf schreibt das gute Ende ihnen zu: „Nur weil ich mich festgehalten habe, bin ich nicht gefallen." So bleibt die Erwartung, dass es gefährlich ist. Wie bei Stützrädern am Fahrrad: Solange sie dran sind, lernst du nicht, dass du allein das Gleichgewicht hältst.

Geländer mit beiden Händen umklammern
Absicherung · beruhigt kurz · die Angst lernt nichts Neues

→

Hand nur leicht auflegen – dann frei stehen
eine Absicherung weniger · du merkst: Ich stehe, und nichts passiert

Echte Sicherheit ist keine Absicherung: Am Klettersteig sicherst du dich und hältst dich fest – das ist echte Sicherheit. Beim Üben am Aussichtsturm lässt du die Absicherungen Schritt für Schritt los.

So geht es

1. **Deine Absicherungen** ankreuzen: Was tue ich in der Höhe, damit es sich sicherer anfühlt? Je Absicherung: Wie schwer wäre es, sie wegzulassen (0–10)? Dann eine Reihenfolge von leicht nach schwer.
2. **Deine Leiter gesicherter Orte:** fünf bis sechs Orte mit Geländer oder Brüstung, unten leicht, oben dein Ziel – etwa Fenster, Balkon, Treppenhaus mit Glasgeländer, Fußgängerbrücke, Parkdeck, Aussichtsplattform. Ganz unten darf ein 360°-Video stehen.
3. **Eine Absicherung weniger** pro Übung, in kleinen Schritten: beide Hände → eine Hand → Hand nur auflegen → frei stehen · an der Wand → ein Schritt nach vorn → am Geländer · Blick auf den Boden vor dir → kurz runter → länger runter.
4. **Bleiben, bis du etwas Neues gelernt hast** („Ich stehe ohne Klammern – und nichts passiert"), nicht, bis die Angst auf null ist. Reden ist erlaubt; nur Wegschauen als Dauer-Regel ist eine Absicherung. Lieber mehrmals als einmal.
5. **Wenn du magst, kein Muss:** zügig ans Geländer treten, Hände locker, bewusst nach unten schauen. Nie übers Geländer lehnen.

Wenn es nicht gleich klappt

Ohne Festhalten geht gar nichts? Hand liegen lassen, nur lockerer greifen – oder eine Sprosse tiefer. Die Angst wird erst stärker? Das ist am Anfang häufig: Bleib, bis du etwas Neues gelernt hast. Beim nächsten Mal ist sie wieder da? Normal – die Angst geht oft schneller als das wackelige Gefühl. Weiterüben. Du kommst gar nicht erst hin? Dazu Episode 3: Wofür willst du wieder auf den Turm?

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

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?

Episode 1 – Verhaltenstherapie: Safety Behavior Fading · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

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: deine Absicherungen und deine Leiter

Was tue ich, damit es sich sicherer anfühlt? Ankreuzen.

	Meine Absicherungen	**Wie schwer?** 0–10	**Rang** 1 = leicht
☑	Geländer umklammern	8	7
☑	an die Wand drücken	6	5
☑	weg vom Rand bleiben	7	6
☑	nicht runterschauen	5	4
☐	Augen zu		
☑	schleichen	3	2
☐	bei jemandem einhaken		
☑	schnell wieder runter	9	8
☑	Beruhigungssatz „Gleich vorbei.“	2	1
☑	eigene: Tasche festhalten	4	3

Meine Leiter gesicherter Orte – oben mein Ziel:

Sprosse	**Ort** (mit Geländer, Brüstung)	**Angst?** 0–10
6	Aussichtsplattform am Holzturm	9
5	oberstes Parkdeck	7
4	Fußgängerbrücke über die Bahn	6
3	Treppenhaus mit Glasgeländer	5
2	Balkon im 4. Stock	4
1	Fenster im 2. Stock	3
0	darf sein: 360°-Video vom Turm	2

2 · Jeden Tag: eine Übung – eine Absicherung weniger

Eine Absicherung weniger. Bleib, bis du etwas Neues gelernt hast – nicht, bis die Angst weg ist. Reden ist erlaubt.

Tag	**Ort** (Sprosse)	**Welche Absicherung lasse ich heute weg?**	**Angst** 0–10 am höchsten	**Was ist passiert?**	**Was habe ich gelernt?**
1	1 · Fenster 2. Stock	den Beruhigungssatz	4	nichts – nach 5 Min. ruhiger	Ich brauche den Satz nicht.
2	2 · Balkon	schleichen – normal ans Geländer gehen	5	Knie weich, Füße standen fest	Weiche Knie heißt nicht fallen.
3	3 · Treppenhaus Glas	Blick kurz nach unten	8	wieder geklammert	okay – morgen eine Stufe leichter
4	3 · Treppenhaus Glas	beide Hände → eine Hand	6	eine Hand hat gereicht	Ich halte mich auch so.
5	4 · Fußgängerbrücke	weg von der Wand, ans Geländer	6	10 Min. geblieben, dabei geredet	Mein Gleichgewicht hält.
6	5 · Parkdeck oben	Hand nur auflegen, runterschauen	6	Angst erst hoch, dann weniger	Runterschauen geht.
7	6 · Holzturm, 1. Plattform	Hände locker, nicht gleich runter	5	10 Min. oben, runtergeschaut	Der Turm hält – und ich stehe.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Welche Absicherung brauche ich nicht mehr?

Beruhigungssatz, Schleichen – meistens das Klammern

Was mache ich nächste Woche?

Holzturm bis zur 2. Plattform, eine Hand nur aufgelegt

Angst am Ziel-Ort: am Anfang 8 → an Tag 7 5

☑ weiterüben, nächste Sprosse

☐ dazu Episode 2: Verhaltensexperiment

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: deine Absicherungen und deine Leiter

Was tue ich, damit es sich sicherer anfühlt? Ankreuzen.

	Meine Absicherungen	**Wie schwer?** 0–10	**Rang** 1 = leicht
☐	Geländer umklammern		
☐	an die Wand drücken		
☐	weg vom Rand bleiben		
☐	nicht runterschauen		
☐	Augen zu		
☐	schleichen		
☐	bei jemandem einhaken		
☐	schnell wieder runter		
☐	Beruhigungssatz		
☐	eigene:		

Meine Leiter gesicherter Orte – oben mein Ziel:

Sprosse	**Ort** (mit Geländer, Brüstung)	**Angst?** 0–10
6		
5		
4		
3		
2		
1		
0	darf sein:	

2 · Jeden Tag: eine Übung – eine Absicherung weniger

Eine Absicherung weniger. Bleib, bis du etwas Neues gelernt hast – nicht, bis die Angst weg ist. Reden ist erlaubt.

Tag	**Ort** (Sprosse)	**Welche Absicherung lasse ich heute weg?**	**Angst** 0–10 am höchsten	**Was ist passiert?**	**Was habe ich gelernt?**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Tag 7: dein Rückblick

Welche Absicherung brauche ich nicht mehr?

Was mache ich nächste Woche?

Angst am Ziel-Ort: am Anfang _____ → an Tag 7 _____

☐ weiterüben, nächste Sprosse

☐ dazu Episode 2: Verhaltensexperiment

Auf der ersten Plattform des Aussichtsturms werden deine Knie weich, und im Kopf ist ein Satz: „Das Geländer ist viel zu niedrig. Wenn ich stolpere, falle ich drüber." Wie sicher? Neun von zehn. Beim Verhaltensexperiment aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) nimmst du diese Vorhersage ernst und prüfst sie – wie eine Forscherin, an einem gesicherten Ort.

Warum es sich hält

Menschen mit Höhenangst schätzen die Gefahr zu fallen höher ein – und oben steigt diese Einschätzung sogar noch. Wer dann umkehrt oder sich festklammert, prüft die Vorhersage nie: Sie bleibt „wahr". Wie ein Rauchmelder, der beim Toasten piept: Wenn du jedes Mal aus der Küche rennst, erfährst du nie, dass es nur Toast war.

„Ich falle drüber." – 9 von 10
umkehren oder festklammern · die Vorhersage wird nie geprüft

→

Test: 2 Minuten am Geländer – nicht gefallen
neue Zahl: 7 von 10 · danach die nächste, etwas schwerere Aufgabe

Es geht nicht darum, oben auszuharren, bis die Angst sinkt – sondern herauszufinden, ob die Vorhersage stimmt. Die Angst darf dabei da sein.

So geht es

1. **Befürchtung** genau aufschreiben, als einen Satz: „Ich falle übers Geländer." · „Das Geländer gibt nach." · „Meine Knie geben nach." · „Ich verliere die Kontrolle."
2. **Wie sicher bin ich?** Eine Zahl von 0 bis 10.
3. **Test planen:** ein gesicherter Ort und eine kleine, konkrete Aufgabe – 2 Minuten am Geländer stehen und auf die Straße schauen, einen Schritt näher an die Brüstung, ein Taschentuch fallen lassen und zusehen. Ohne Festklammern (wie du das Schritt für Schritt loslässt: Episode 1).
4. **Test machen:** Bleib, bis du die Antwort hast. Was ist passiert? Was habe ich gelernt?
5. **Wie sicher jetzt?** Neue Zahl – dann die nächste, etwas schwerere Aufgabe.

Eine andere Erklärung: Weiche Knie heißen Aufregung, nicht, dass du fällst. Ein bisschen schwankt in der Höhe jeder Mensch – das ist das Auge (Höhenschwindel), keine Gefahr. **„Was, wenn ich springe?"** ist für die meisten ein harmloser Fehlalarm, kein Wunsch – nie an einer Kante ohne Geländer prüfen (mehr in Episode 8).

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst es trotzdem noch? Normal – von 9 auf 7 ist schon ein Ergebnis; wiederhol den Test. Du traust dich nicht? Mach die Aufgabe kleiner und prüf dieselbe Befürchtung (30 Sekunden statt 2 Minuten). „Es ist nur nichts passiert, weil ich mich festgehalten habe"? Dann lass genau diese Absicherung beim nächsten Test weg.

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: deine Befürchtung und dein erster Test

Meine häufigste Befürchtung in der Höhe (ein Satz):
„Ich falle übers Geländer."

Wie sicher? 0–10
9

Meine erste Testaufgabe (gesicherter Ort):
Treppenhaus mit Glasgeländer: 2 Minuten am Geländer stehen und hinunterschauen

2 · Jeden Tag: ein Test – danach eine Zeile

Kleine, konkrete Aufgabe an einem gesicherten Ort, ohne Festklammern. Bleib, bis du die Antwort hast – nicht, bis die Angst weg ist.

Tag	Ort / Aufgabe	Befürchtung	Wie sicher vorher 0–10	Was ist passiert? Was habe ich gelernt?	Wie sicher jetzt 0–10
1	Treppenhaus, Glasgeländer: 2 Min. stehen, runterschauen	Ich falle drüber.	9	Knie weich, Angst hoch – aber nicht gefallen, Geländer hat gehalten	7
2	dasselbe, Hände nur locker aufgelegt	Ich falle drüber.	7	Angst kam und ging · Schwanken = das Auge, nicht ich	6
3	Parkdeck oben: direkt an die Brüstung	Ich falle drüber.	8	Test abgebrochen – Aufgabe war zu groß, morgen kleiner	8
4	Parkdeck: 1 Schritt vor der Brüstung, 2 Min.	Die Brüstung hält nicht.	7	stand fest, nichts hat gewackelt	5
5	Fußgängerbrücke: 2 Min. in der Mitte	Ich falle drüber.	7	Brücke schwingt leicht – ich nicht	5
6	Holzturm: bis zur 2. Plattform	Ich falle drüber.	6	Knie weich, mit Freundin geredet – nicht gefallen	4
7	Holzturm oben: Taschentuch fallen lassen	Ich falle drüber.	5	Taschentuch schwebte runter – ich stand fest	4

3 · Tag 7: dein Rückblick

Wie sicher: Anfang → jetzt
9 → 4

Was hat mich am meisten überrascht?
Ich kann oben stehen, während meine Knie weich sind – und falle trotzdem nicht.

Meine nächste Aufgabe:
Plattform am Berg, mit Geländer – zusammen mit den Freunden

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: deine Befürchtung und dein erster Test

Meine häufigste Befürchtung in der Höhe (ein Satz):

Wie sicher? 0–10

Meine erste Testaufgabe (gesicherter Ort):

2 · Jeden Tag: ein Test – danach eine Zeile

Kleine, konkrete Aufgabe an einem gesicherten Ort, ohne Festklammern. Bleib, bis du die Antwort hast – nicht, bis die Angst weg ist.

Tag	**Ort / Aufgabe**	**Befürchtung**	**Wie sicher vorher** 0–10	**Was ist passiert? Was habe ich gelernt?**	**Wie sicher jetzt** 0–10
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Tag 7: dein Rückblick

Wie sicher: Anfang → jetzt ..... → .....

Was hat mich am meisten überrascht?

Meine nächste Aufgabe:

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: