Freitag, die Kollegen gehen noch Pizza essen und fragen, ob du mitkommst. Du sagst „Heute nicht“, bist kurz erleichtert – und ärgerst dich zu Hause. Beim werteorientierten Handeln aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) richtest du dich nach dem, was dir wichtig ist – nicht danach, wie sicher du dich fühlst. Du nimmst die Unsicherheit mit und machst jeden Tag einen kleinen Schritt auf andere zu.

Warum es sich hält

Du wartest, bis du dich sicher fühlst – aber das sichere Gefühl kommt meist erst nach dem Hingehen. Absagen bringt sofort Erleichterung, und genau die lernt dein Kopf. Und wenn du doch hingehst, sicherst du dich ab: Handy, nur zuhören, früh gehen, Sätze zurechtlegen. Dadurch wirkst du kühler, und die anderen reagieren weniger warm. Dazu kommt: Andere mögen dich nach einem Gespräch im Schnitt mehr, als du denkst.

Warten, bis ich mich sicher fühle
„Heute nicht.“ · hingehen nur mit Handy in der Hand

→

Ein kleiner Schritt, weil es mir wichtig ist
„Ich spüre Herzklopfen – und ich gehe trotzdem hin.“

Ein Bild dafür: Das Herzklopfen fährt als Beifahrer mit. Du lässt es mitfahren – aber es lenkt nicht.

So geht es

1. **Dein Werte-Satz:** „Ich will ein Freund / eine Freundin sein, der / die …“ – zum Beispiel offen, neugierig, verlässlich.
2. **Jeden Tag ein kleiner Kontakt-Schritt**, Stufen wie eine Leiter: Hallo sagen → eine Frage stellen → ins Gespräch kommen → jemandem schreiben, auch einem alten Kontakt (melde dich zuerst) → ein Treffen vorschlagen. Unten anfangen.
3. **Unsicherheit bemerken und mitnehmen:** vorher eine Zahl von 0 bis 10. Sie muss nicht weg.
4. **Ein Sicherheitsverhalten weglassen** – nur eins, z. B. das Handy in der Tasche lassen oder bis zum Schluss bleiben.
5. **Direkt danach notieren, wie es wirklich war.** Gute Erfahrungen verblassen sonst schnell in der Erinnerung.

Nach einer Absage: Frag dich: Was würde ich einem Freund nach so einer Absage sagen? Eine Absage ist kein Urteil über dich – nicht jeder Kontakt passt.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst wird nicht kleiner? Sie muss nicht weg – nimm eine kleinere Stufe. Du hast dich wieder abgesichert? Bemerk es und lass beim nächsten Mal eins weg. Es kam eine Absage? Das gehört dazu – der Kasten auf dem Blatt hilft. Du weißt nicht, was dir wichtig ist? Frag dich: Was soll ein Freund in fünf Jahren über mich sagen? Ins Gespräch kommen: Episode 1 · Dranbleiben: Episode 3.

Wichtig: Wenige Freunde sind keine Krankheit. Angst vor anderen hält dich seit Wochen ab, oder du fühlst dich seit Wochen niedergeschlagen? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe?

Mein Freunde-finden-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du eine Gelegenheit für Kontakt ausgelassen?	3	3	2
2. Wie stark war der Gedanke, dass die anderen schon genug Freunde haben?	3	2	1
3. Wie sehr bist du in Gesprächen an der Oberfläche geblieben?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?	2	2	1
5. Wie sehr hat dich fehlender Kontakt im Alltag oder in der Stimmung belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

So gehst du vor (jeden Tag ein kleiner Schritt): 1 Werte-Satz: Was für ein Freund will ich sein? · 2 ein kleiner Kontakt-Schritt, von unten nach oben · 3 Unsicherheit vorher 0–10 bemerken und mitnehmen · 4 ein Sicherheitsverhalten weglassen · 5 direkt danach notieren, wie es wirklich war.

Nach einer Absage Rede freundlich mit dir: Was würde ich einem Freund jetzt sagen? Eine Absage ist kein Urteil über dich, nicht jeder Kontakt passt. Sie drückt am selben Tag, am nächsten meist schon weniger.

1 · Tag 1: dein Werte-Satz, deine Stufen, dein Schutzschild

Werte-Satz: Ich will ein Freund / eine Freundin sein, der / die neugierig nachfragt und sich auch mal zuerst meldet.

Meine Stufen – vom leichtesten zum schwersten Schritt:

1 der Nachbarin Hallo sagen

2 Kollegin nach dem Wochenende fragen

3 Freitag doch mit zum Pizzaessen

4 alter Studienfreundin schreiben

5 Läuferin vom Lauftreff fragen, ob sie mitläuft

Mein Schutzschild, das ich weglasse: das Handy in der Hand, damit ich beschäftigt aussehe

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Schritt – die Zahlen von 0 bis 10, „wie war es“ sofort danach

Tag	**Mein Schritt**	**Unsicherheit** vorher 0–10	**mitgenommen** ✓	**weggelassen** ✓	**Wie war es** wirklich? 0–10	**Reaktion der anderen**
1	Hallo zur Nachbarin im Treppenhaus	3	✓	✓	7	gelächelt, kurz geplaudert
2	Kollegin nach dem Wochenende gefragt	5	✓	✓	7	von ihrer Wanderung erzählt
3	Freitag doch mit zum Pizzaessen	8	✓	✓	7	„schön, dass du dabei bist“
4	Lauftreff: eine Läuferin angesprochen	6	✓	–	6	nett, Strecke empfohlen
5	alter Studienfreundin geschrieben	6	✓	✓	9	gleich zurückgeschrieben
6	Läuferin gefragt, ob sie Sonntag mitläuft	7	✓	✓	4	Absage: keine Zeit
7	zwei Kollegen Mittagessen vorgeschlagen	6	✓	✓	8	beide sofort ja

Nach einer Absage – mein freundlicher Satz: Das passiert jedem. Ich frage nächste Woche noch mal.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was habe ich gemacht, obwohl ich unsicher war? Freitag mit, Studienfreundin geschrieben, Essen vorgeschlagen

Wie war es wirklich – verglichen mit dem, was ich befürchtet hatte? fast immer besser als gedacht

Mein nächster Schritt: Sonntag zum Lauftreff und die Läuferin noch einmal fragen

☑ weiter: jeden Tag ein kleiner Schritt ☑ dazu Episode 1: Nachfragen ☑ Episode 3: Verhaltensaktivierung

BEISPIEL

Mein Freunde-finden-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du eine Gelegenheit für Kontakt ausgelassen?			
2. Wie stark war der Gedanke, dass die anderen schon genug Freunde haben?			
3. Wie sehr bist du in Gesprächen an der Oberfläche geblieben?			
4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?			
5. Wie sehr hat dich fehlender Kontakt im Alltag oder in der Stimmung belastet?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

So gehst du vor (jeden Tag ein kleiner Schritt): 1 Werte-Satz: Was für ein Freund will ich sein? · 2 ein kleiner Kontakt-Schritt, von unten nach oben · 3 Unsicherheit vorher 0–10 bemerken und mitnehmen · 4 ein Sicherheitsverhalten weglassen · 5 direkt danach notieren, wie es wirklich war.

Nach einer Absage Rede freundlich mit dir: Was würde ich einem Freund jetzt sagen? Eine Absage ist kein Urteil über dich, nicht jeder Kontakt passt. Sie drückt am selben Tag, am nächsten meist schon weniger.

1 · Tag 1: dein Werte-Satz, deine Stufen, dein Schutzschild

Werte-Satz: Ich will ein Freund / eine Freundin sein, der / die _____

Meine Stufen – vom leichtesten zum schwersten Schritt:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Mein Schutzschild, das ich weglasse: _____

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Schritt – die Zahlen von 0 bis 10, „wie war es“ sofort danach

Tag	**Mein Schritt**	**Unsicherheit** vorher 0–10	**mitgenommen** ✓	**weggelassen** ✓	**Wie war es** wirklich? 0–10	**Reaktion der anderen**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Nach einer Absage – mein freundlicher Satz: _____

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was habe ich gemacht, obwohl ich unsicher war? _____

Wie war es wirklich – verglichen mit dem, was ich befürchtet hatte? _____

Mein nächster Schritt: _____

☐ weiter: jeden Tag ein kleiner Schritt ☐ dazu Episode 1: Nachfragen ☐ Episode 3: Verhaltensaktivierung