Angst in engen Räumen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 25

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: Platzangst: Verhaltenstherapie: Gestufte Exposition

Episode 2: Platzangst: KVT: Kognitive Umstrukturierung

Episode 3: Platzangst: Achtsamkeit: Achtsames Atmen

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

Dein Büro ist im sechsten Stock, und seit Jahren nimmst du die Treppe. Fragt ein Kollege, ob ihr gemeinsam hochfahrt, erfindest du eine Ausrede. Und musst du doch Aufzug fahren, stehst du direkt an der Tür, das Handy in der Hand. Bei der gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie gehst du Schritt für Schritt in enge Räume hinein – vom leichten zum schweren – und bleibst jedes Mal so lange, bis du gesehen hast, was wirklich passiert.

Warum es sich hält

Treppe statt Aufzug oder mitten in der Fahrt aussteigen: Die Angst ist sofort weg. Diese Ruhe fühlt sich gut an – deshalb machst du es wieder. Aber so erlebst du nie, dass die Luft reicht und die Tür wieder aufgeht. Und mit dem Platz direkt an der Tür lernst du vor allem: Es geht nur, weil die Tür nah ist.

Meiden und flüchten
Treppe · aussteigen · nur mit Platz an der Tür

→

Bleiben und prüfen
Stufe für Stufe hinein · bleiben, bis die Angst sinkt · nachsehen, was passiert

Ein Bild dafür: eine Alarmanlage, die bei jedem Windstoß losgeht. Sie lernt nur um, wenn du bleibst und sie merkt: kein Einbrecher.

So geht es

1. **Angsttreppe:** acht enge Orte vom leichtesten zum schwersten, bei jedem die Angst von 0 bis 10 – zum Beispiel Abstellraum mit offener Tür, dann mit geschlossener (nie abgeschlossen), Waschstraße, Aufzug mit Begleitung, allein, fünf Stockwerke, voller Aufzug, Umkleidekabine.
2. **Befürchtung aufschreiben:** Was befürchtest du? Wie sicher bist du, dass es eintritt (0–100 %)?
3. **Bleiben:** bis die Angst deutlich sinkt oder die Befürchtung geprüft ist, gern mehrmals hintereinander. Behalte die Befürchtung im Blick, statt dich abzulenken.
4. **Nachsehen:** Was ist wirklich passiert? Wie sicher bist du jetzt noch?
5. **Wiederholen:** jede Stufe dreimal, gern in verschiedenen Räumen, dann die nächste. Einmal pro Woche eine lange Übungsrunde mit vielen Durchgängen am Stück.

Rettungsanker: erst mit, dann ohne. Platz an der Tür, Handy fest in der Hand, nur mit Begleitung: Am Anfang darf ein Rettungsanker dabei sein – nach und nach lässt du ihn weg. Dass die Tür nicht abgeschlossen ist, ist echte Sicherheit – die bleibt. Steht ein MRT an, kann ganz oben eine Probe stehen: still auf dem Rücken liegen, etwa unter einem Tisch, Kopf frei, jederzeit raus (Episode 6).

Ehrlich: Geprüft wurde die Exposition meist mit erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten. Allein mit einer Anleitung ist sie schwächer belegt – bei einer anderen Angst half das Üben allein zu Hause deutlich seltener.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Stufe ist zu groß? Bau eine halbe Stufe dazwischen (Tür nur angelehnt) – nicht aufhören. Die Angst sinkt nicht? Länger bleiben oder gleich wiederholen; das Ziel ist prüfen, nicht null Angst. Rausgerannt? Das darfst du – kurz danach dieselbe Stufe noch einmal. Nach ein paar Tagen ist die Angst wieder da? Das passiert oft: an verschiedenen Orten üben, dranbleiben. Quält dich vor allem der Gedanke zu ersticken oder festzusitzen: dazu Episode 2: Umstrukturierung.

Wichtig: Nur üben, wo du jederzeit selbst rauskommst. Nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, keine Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft. Panikattacken auch ohne Anlass oder immer mehr gemiedene Orte? → Episode 8. Atemnot, Brustschmerz oder Schwindel, die neu sind? Ärztlich abklären.

Mein Platzangst-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 engen Räumen – oder beim Gedanken daran?	3	3	2
2. Wie sehr hast du geglaubt, in der Enge zu ersticken oder festzusitzen?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich abgesichert – Platz an der Tür, Handy in der Hand?	3	3	2
4. Wie sehr bist du engen Räumen ausgewichen – Aufzug, MRT, volle Räume?	4	3	2
5. Wie sehr hat dich die Angst von Dingen abgehalten, die dir wichtig sind?	2	2	1
Summe (0–20)	15	13	9

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sicher üben: Nur üben, wo du jederzeit selbst rauskommst. Nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, keine Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft.

Rettungsanker: erst mit, dann ohne. Platz an der Tür, Handy fest in der Hand, nur mit Begleitung: am Anfang erlaubt, dann Schritt für Schritt weglassen. Dass die Tür nicht abgeschlossen ist, ist echte Sicherheit – die bleibt.

1 · Am ersten Tag: meine Angsttreppe und meine Rettungsanker

Unten das Leichteste, oben das Schwerste. Angst: 0 = keine · 10 = kaum auszuhalten

Stufe	Enger Ort	Angst
8	Umkleidekabine, Vorhang zu	9
7	voller Aufzug	9
6	Aufzug, 5 Stockwerke	8
5	Aufzug, 1 Stock allein	7
4	Aufzug, 1 Stock mit Begleitung	6
3	Waschstraße, im Auto	5
2	Abstellraum, Tür zu, 2 Min.	5
1	Abstellraum, Tür offen	3

Meine Rettungsanker (drei reichen):

Platz direkt an der Tür

Handy fest in der Hand

nur mit der Kollegin fahren

Steht ein MRT an? Ganz oben darf eine Probe stehen: still auf dem Rücken liegen, Kopf frei, jederzeit raus (dazu Episode 6: MRT).

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Stufe – bleiben, bis die Angst deutlich sinkt

Jede Stufe dreimal, gern in verschiedenen Räumen, dann die nächste. Einmal pro Woche eine lange Übungsrunde. Quält dich der Gedanke „Ich ersticke“? Dazu Episode 2: Umstrukturierung.

Tag	Stufe	Meine Befürchtung	wie sicher %	Dauer	Angst Anfang	Angst höchste	Angst Ende	ein-getreten? ja/nein	sicher jetzt %	Rettungsanker dabei? ja/nein
1	Abstellraum, Tür zu	Luft wird knapp	60	2 Min.	5	6	2	nein	15	nein
2	Waschstraße, im Auto	Ich komme nicht raus	50	5 Min.	5	6	3	nein	20	nein
3	Aufzug 1 Stock	Er bleibt stecken	50	3 Fahrten	6	7	3	nein	20	ja: Kollegin
4	Aufzug 1 Stock allein	keine Luft mehr	55	4 Fahrten	7	7	3	nein	20	ja: Handy in Hand
5	Aufzug 1 Stock allein	keine Luft mehr	40	5 Fahrten	5	5	2	nein	10	nein, Handy in Tasche
6	Aufzug, 5 Stockwerke	stecken, keine Luft	50	4 Fahrten	7	8	4	nein	25	nein
7	voller Aufzug, 5 Stockw.	Ich drehe durch	50	3 Fahrten	6	7	3	nein	20	nein

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Stufe geht jetzt?

1 Stock allein, Handy in der Tasche

Meine nächste Stufe:

5 Stockwerke allein, dann voller Aufzug

Was habe ich gelernt?

Die Luft hat jedes Mal gereicht.

BEISPIEL

Mein Platzangst-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 engen Räumen – oder beim Gedanken daran?			
2. Wie sehr hast du geglaubt, in der Enge zu ersticken oder festzusitzen?			
3. Wie sehr hast du dich abgesichert – Platz an der Tür, Handy in der Hand?			
4. Wie sehr bist du engen Räumen ausgewichen – Aufzug, MRT, volle Räume?			
5. Wie sehr hat dich die Angst 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 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sicher üben: Nur üben, wo du jederzeit selbst rauskommst. Nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, keine Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft.

Rettungsanker: erst mit, dann ohne. Platz an der Tür, Handy fest in der Hand, nur mit Begleitung: am Anfang erlaubt, dann Schritt für Schritt weglassen. Dass die Tür nicht abgeschlossen ist, ist echte Sicherheit – die bleibt.

1 · Am ersten Tag: meine Angsttreppe und meine Rettungsanker

Unten das Leichteste, oben das Schwerste. Angst: 0 = keine · 10 = kaum auszuhalten

Stufe	**Enger Ort**	**Angst**
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Meine Rettungsanker (drei reichen):

Steht ein MRT an? Ganz oben darf eine Probe stehen: still auf dem Rücken liegen, Kopf frei, jederzeit raus (dazu Episode 6: MRT).

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Stufe – bleiben, bis die Angst deutlich sinkt

Jede Stufe dreimal, gern in verschiedenen Räumen, dann die nächste. Einmal pro Woche eine lange Übungsrunde. Quält dich der Gedanke „Ich ersticke“? Dazu Episode 2: Umstrukturierung.

Tag	**Stufe**	**Meine Befürchtung**	**wie sicher** %	**Dauer**	**Angst** Anfang	höchste	Ende	**ein-getreten?** ja/nein	**sicher jetzt** %	**Rettungsanker dabei?** ja/nein
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Stufe geht jetzt?

Meine nächste Stufe:

Was habe ich gelernt?

In der Enge ist sofort ein Gedanke da: Ich ersticke. Ich komme hier nicht raus. Ich drehe durch. Bei der **kognitiven Umstrukturierung aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** schreibst du die Gedanken auf, die dir in der Enge Angst machen, prüfst, wie wahrscheinlich sie wirklich sind – und testest sie in einem kleinen Versuch. Gedanken prüfen heißt nicht, dir einzureden, dass nichts passieren kann. Du schaust nach, was wirklich passiert.

Warum die Angst bleibt

Aus Sicht der KVT tragen vor allem drei Gedanken die Angst vor engen Räumen: **Ich sitze fest**, **Ich ersticke**, **Ich verliere die Kontrolle**. In einer kleinen Studie war bei zehn von dreizehn Menschen, die keinen dieser Gedanken mehr glaubten, auch die Angst weg – ein Zusammenhang, kein Beweis. Wer Angst vor engen Räumen hat, hält genau das Befürchtete für wahrscheinlicher. Und wer jeden Tag die Treppe nimmt, prüft den Gedanken nie: Die Vorhersage bleibt stehen.

Die Angst klagt an – du glaubst ihr

„Du wirst ersticken!“ – also lieber die Treppe, und der Gedanke bleibt

→

Beweise prüfen – und ein Ortstermin

Du schaust in einem kleinen Versuch nach, was in der Enge wirklich passiert

So geht es

1. **Gedanke + Glauben:** Situation und Gedanke wörtlich aufschreiben. Wie sehr glaubst du ihn, von 0 bis 100 %?
2. **Wie wahrscheinlich wirklich?** Wie oft ist es schon passiert? Und was würde dann geschehen – im Aufzug gibt es einen Alarmknopf und meist eine Sprechverbindung.
3. **Dafür und dagegen:** Was spricht für den Gedanken, was dagegen? Was würde ich einer Freundin sagen, die so denkt?
4. **Mini-Versuch:** eine genaue Vorhersage aufschreiben („Wenn ich zwei Stockwerke fahre, bleibt mir die Luft weg“), ausprobieren, dabei auf die Befürchtung schauen statt dich abzulenken – und aufschreiben, was wirklich passiert ist.
5. **Neue Sicht:** eine realistischere Sicht aufschreiben und noch einmal schätzen, wie sehr du den alten Gedanken glaubst. Am 7. Tag: dein Verlauf.

Wenn es nicht gleich klappt

Du weißt es, aber fühlst es nicht? Genau dafür ist der Mini-Versuch da – das Gefühl lernt aus dem, was du erlebst. Dir fallen keine Gegenargumente ein? Frag dich, was du einer Freundin sagen würdest. Der Gedanke kommt immer wieder? Das darf so sein – es zählt, wie sehr du ihn glaubst. Der Versuch ist zu schwer? Nimm einen kleineren, etwa fünf Minuten im Abstellraum, die Tür angelehnt.

Prüfen statt einreden · Sicher üben. Nur üben, wo du jederzeit selbst rauskommst. Nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, keine Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft. Dass du rauskannst, ist echte Sicherheit – kein Rettungsanker. Geprüft wurde das mit erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten und in kleinen Studien. Als Übung allein mit einem Arbeitsblatt ist es noch nicht geprüft.

Wichtig: Panikattacken auch ohne Anlass oder immer mehr gemiedene Orte? → Episode 8. Atemnot, Brustschmerz oder Schwindel, die neu sind? Ärztlich abklären. Bestimmt die Angst deinen Alltag oder scheitert eine wichtige Untersuchung daran? → Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Dazu: Episode 1: Exposition · Episode 3: Achtsames Atmen.

Mein Platzangst-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 engen Räumen – oder beim Gedanken daran?	3	3	2
2. Wie sehr hast du geglaubt, in der Enge zu ersticken oder festzusitzen?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich abgesichert – Platz an der Tür, Handy in der Hand?	3	3	2
4. Wie sehr bist du engen Räumen ausgewichen – Aufzug, MRT, volle Räume?	4	3	2
5. Wie sehr hat dich die Angst von Dingen abgehalten, die dir wichtig sind?	2	2	1
Summe (0–20)	15	13	9

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sicher üben: Nur üben, wo du jederzeit selbst rauskommst. Nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, keine Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft.

1 · Am ersten Tag: Meine drei Gedanken

So klingen sie bei mir (eigene Worte) – und so sehr glaube ich sie heute (0–100 %):

Ich sitze fest.	*„Bleibt der Aufzug stecken, holt mich keiner."*	*80* %
Ich ersticke.	*„Im Aufzug bleibt mir die Luft weg."*	*70* %
Ich verliere die Kont	*„Im MRT drehe ich durch."*	*60* %

Prüfen statt einreden.

Gedanken prüfen heißt nicht, dir einzureden, dass nichts passieren kann. Du schaust nach, was wirklich passiert.

Der Mini-Versuch ist ein kleines Stück Übung in der Enge (dazu Episode 1: Exposition).

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile – wenn möglich mit einem Mini-Versuch

Prüffragen: Wie wahrscheinlich ist das wirklich – wie oft ist es schon passiert? · Was würde dann geschehen? · Was spricht dafür, was dagegen? · Was würde ich einer Freundin sagen?
Mini-Versuch: Vorhersage genau aufschreiben → ausprobieren, dabei auf die Befürchtung schauen → aufschreiben, was wirklich passiert ist.

Tag	Wo war ich?	Mein Gedanke	Glaube %	Was spricht dafür · dagegen?	Mini-Versuch: Vorhersage → was passiert ist	Realistischere Sicht	Glaube danach %
1	*Aufzug ins Büro, 2 Stockwerke*	*Im Aufzug bleibt mir die Luft weg.*	*70*	*dafür: eng, mulmig · dagegen: oft gefahren, immer geatmet*	*Luft weg? → normal geatmet*	*Eng ja – atmen kann ich.*	*30*
2	*Probe liegen unter dem Esstisch, Kopf frei*	*Im MRT drehe ich durch.*	*60*	*dafür: eng über mir · dagegen: nie durchgedreht*	*10 Min. liegen → ruhig geblieben*	*Unruhig ja, durchdrehen nein.*	*35*
3	*Abstellraum, Tür angelehnt*	*In 5 Min. wird die Luft knapp.*	*65*	*dafür: kleiner Raum · dagegen: schon oft kurz drin*	*5 Min. drin → die ganze Zeit normal geatmet*	*Unangenehm, nicht gefährlich.*	*30*
4	*Umkleidekabine, Vorhang zu*	*Ich komme nicht schnell raus.*	*70*	*dafür: eng · dagegen: Vorhang geht jederzeit auf*	*3 Min. drin → Angst sank schon nach 2 Min.*	*Ich kann jederzeit raus.*	*30*
5	*voller Aufzug, 1 Stockwerk*	*Wenn er voll ist, drehe ich durch.*	*60*	*dafür: viele Leute · dagegen: ist nie passiert*	*mittendrin gestanden → ruhig ausgestiegen*	*Angst ja – Kontrolle behalten.*	*35*
6	*Aufzug, 6 Stockwerke*	*Bleibt er stecken, holt mich keiner.*	*80*	*dafür: kann vorkommen · dagegen: Alarmknopf, Sprechverbindung*	*6 Stockwerke → Angst kam und ging wieder*	*Selbst dann gibt es Hilfe.*	*45*
7	*Aufzug ins Büro, Handy in der Tasche*	*Mir bleibt die Luft weg.*	*45*	*dafür: wieder eng · dagegen: 6 Tage lang geatmet*	*6 Stockwerke → normal geatmet*	*Die Enge geht vorbei.*	*20*

3 · Am 7. Tag: Mein Verlauf und Rückblick

So sehr glaube ich meine drei Gedanken (Tag 1 → heute):

Ich sitze fest: *80 % → 45 %*

Ich ersticke: *70 % → 20 %*

Ich verliere die Kontrolle: *60 % → 35 %*

Welcher Versuch hat mich am meisten überrascht?
10 Minuten liegen – ruhig geblieben

Das teste ich als Nächstes:
20 Minuten Probe liegen, vor dem MRT

BEISPIEL

Mein Platzangst-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 engen Räumen – oder beim Gedanken daran?			
2. Wie sehr hast du geglaubt, in der Enge zu ersticken oder festzusitzen?			
3. Wie sehr hast du dich abgesichert – Platz an der Tür, Handy in der Hand?			
4. Wie sehr bist du engen Räumen ausgewichen – Aufzug, MRT, volle Räume?			
5. Wie sehr hat dich die Angst 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 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sicher üben: Nur üben, wo du jederzeit selbst rauskommst. Nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, keine Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft.

1 · Am ersten Tag: Meine drei Gedanken

So klingen sie bei mir (eigene Worte) – und so sehr glaube ich sie heute (0–100 %):

Ich sitze fest.		%
Ich ersticke.		%
Ich verliere die Kont		%

Prüfen statt einreden.

Gedanken prüfen heißt nicht, dir einzureden, dass nichts passieren kann. Du schaust nach, was wirklich passiert.

Der Mini-Versuch ist ein kleines Stück Übung in der Enge (dazu Episode 1: Exposition).

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile – wenn möglich mit einem Mini-Versuch

Prüffragen: Wie wahrscheinlich ist das wirklich – wie oft ist es schon passiert? · Was würde dann geschehen? · Was spricht dafür, was dagegen? · Was würde ich einer Freundin sagen?
Mini-Versuch: Vorhersage genau aufschreiben → ausprobieren, dabei auf die Befürchtung schauen → aufschreiben, was wirklich passiert ist.

Tag	**Wo war ich?**	**Mein Gedanke**	**Glaube** %	**Was spricht dafür · dagegen?**	**Mini-Versuch: Vorhersage → was passiert ist**	**Realistischere Sicht**	**Glaube danach** %
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: Mein Verlauf und Rückblick

So sehr glaube ich meine drei Gedanken (Tag 1 → heute):

Ich sitze fest:

Ich ersticke:

Ich verliere die Kontrolle:

Welcher Versuch hat mich am meisten überrascht?

Das teste ich als Nächstes:

Der Aufzug ist voll, du stehst ganz hinten, jemand drückt alle Knöpfe. Dein Herz rast, der Atem wird eng – und je krampfhafter du versuchst, ruhig zu atmen, desto enger wird es. Beim **achtsamen Atmen aus der Achtsamkeit** beobachtest du in der Enge deinen Atem und deinen Körper, ohne dagegen anzukämpfen – nicht, um die Angst wegzumachen, sondern um **dabeibleiben** zu können.

Warum es sich hält

Bei Angst vor engen Räumen spielt der Körper eine große Rolle: In einer kleinen Studie spürten Menschen mit dieser Angst in der Enge mehr Körpergefühle als Menschen mit Angst vor Spinnen oder Schlangen. Schon die Vorstellung, zu ersticken, verändert den Atem. Wer dann kämpft und den Atem kontrollieren will, macht den Alarm oft größer: In einem Experiment mit Empfindungen, die sich ähnlich wie Ersticken anfühlen, wich die Gruppe, die achtsam beobachten sollte, weniger aus als die Gruppe, die mit Bauchatmung kontrollieren sollte (andere Angst, übertragen).

Gegen die Welle ankämpfen

„Ganz ruhig atmen!“ – der Atem wird zum Kampf, es wird enger

→

Wellen am Strand

du musst sie nicht aufhalten – du stehst fest und lässt sie kommen und gehen

So geht es – jeden Tag 3 bis 5 Minuten

1. **Ankommen:** in einem kleinen Raum, aus dem du jederzeit selbst rauskommst (WC, Abstellkammer, Aufzug ein Stockwerk). Spür deine Füße am Boden und deine Hände.
2. **Ausatmen zählen:** beim Ausatmen mitzählen, 1 bis 10, dann von vorn. Der Atem darf so sein, wie er ist – **nichts anhalten, kein Takt**.
3. **Benennen:** „Druck in der Brust“, „Wärme im Gesicht“, „Gedanke: Ich ersticke“.
4. **Da sein lassen:** Sag dir: „Das darf da sein.“ Du musst es nicht mögen – du hörst nur auf, dagegen zu kämpfen.
5. **Bleiben und messen:** Angst 0–10 vorher, nach einer Minute und am Ende; notieren, was du benannt hast und was tatsächlich passiert ist.
6. **Anker-Wechsel:** Wird es enger, wenn du auf den Atem achtest, leg die Aufmerksamkeit auf deine Füße oder Hände. Im MRT: Augen zu, Ausatmen zählen.

Wenn es nicht gleich klappt

Auf den Atem achten macht es enger? Anker wechseln: Füße oder Hände. Du zählst und denkst trotzdem „Ich ersticke“? Den Gedanken benennen und weiterzählen. Die Angst geht nicht weg? Das muss sie nicht – das Ziel ist dabeibleiben, nicht null. Du vergisst es in der Situation? Zu Hause üben, im Aufzug nur das Ausatmen zählen.

Sicher üben: Übe nur dort, wo du jederzeit selbst rauskommst: nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, nie in Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft. Dass du rauskannst, ist echte Sicherheit – kein Rettungsanker. Probe liegen nur mit freiem Kopf (unter einem Tisch). Ehrlich: Die Belege sind hier am dünnsten – eine Klinikstudie im MRT mit Begleitung durch Pflegekräfte, deren Auswertung Schwächen hat, und eine Studie ohne Zufallszuteilung. Als Übung zu Hause ist das achtsame Atmen bei Platzangst noch nicht geprüft.

Wichtig: Panikattacken auch ohne Anlass oder immer mehr gemiedene Orte? → Episode 8. Atemnot, Brustschmerz oder Schwindel, die neu sind? Ärztlich abklären. Wenn die Angst deinen Alltag bestimmt oder eine wichtige Untersuchung daran scheitert → Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Dazu: Episode 1: Exposition · Episode 2: Umstrukturierung.

Mein Platzangst-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 engen Räumen – oder beim Gedanken daran?	3	3	2
2. Wie sehr hast du geglaubt, in der Enge zu ersticken oder festzusitzen?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich abgesichert – Platz an der Tür, Handy in der Hand?	3	3	2
4. Wie sehr bist du engen Räumen ausgewichen – Aufzug, MRT, volle Räume?	4	3	2
5. Wie sehr hat dich die Angst von Dingen abgehalten, die dir wichtig sind?	2	2	1
Summe (0–20)	15	13	9

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sicher üben: Nur üben, wo du jederzeit selbst rauskommst. Nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, keine Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft.

1 · Heute: Meine Körpersignale in der Enge – und mein Satz

Signal 1: Herz rast

Signal 2: Druck in der Brust

Signal 3: Wärme im Gesicht

Mein Satz für die Übung: Das darf da sein.

2 · Jeden Tag 3–5 Minuten in einem kleinen Raum

Ankommen (Füße, Hände) · Ausatmen zählen 1–10, dann von vorn – nichts anhalten, kein Takt · benennen, was da ist · „Das darf da sein" · bleiben. Angst: 0 = keine · 10 = sehr stark.

Tag	Ort	Min.	Angst vorher	nach 1 Min.	am Ende	Benannt: was?	Anker gewechselt?	Was ist tatsächlich passiert?
1	WC, Tür zu	3	6	4	3	Druck in der Brust	nein	Druck wurde weniger, geblieben
2	WC, Tür zu	4	5	4	2	Wärme im Gesicht	nein	ruhiger als gedacht
3	Abstellkammer, Tür zu	3	7	6	4	Gedanke: Ich ersticke	ja, Füße	Gedanke kam und ging, geblieben
4	Abstellkammer, Tür zu	5	6	4	3	Herz klopft	nein	nach 2 Min. leichter
5	Aufzug, 1 Stockwerk	3	7	5	4	Herz klopft, Hände feucht	ja, Hände	Tür ging auf, ausgestiegen
6	Probe liegen: unterm Tisch, Kopf frei, MRT-Geräusch	5	7	5	3	Gedanke: Ich komme nicht raus	ja, Füße	bis zum Ende liegen geblieben
7	voller Aufzug, 6. Stock	2	8	6	5	Druck in der Brust	nein	hinten gestanden, oben angekommen

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wo ging es leichter?

WC + Abstellkammer – Angst am Ende meist 3

voller Aufzug: schwer, aber geschafft

Was nehme ich mit in den Aufzug / ins MRT?

Augen zu, Ausatmen zählen

Satz: Das darf da sein.

Atmen zum Dableiben, nicht zum Wegatmen: Du kämpfst nicht gegen die Angst und hältst nichts an. Du zählst nur dein Ausatmen mit. Wird es enger, wenn du auf den Atem achtest, leg die Aufmerksamkeit auf deine Füße oder Hände (Anker-Wechsel). Im MRT: Augen zu, Ausatmen zählen. Dazu Episode 1: Exposition · Episode 2: Umstrukturierung.

BEISPIEL

Mein Platzangst-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 engen Räumen – oder beim Gedanken daran?			
2. Wie sehr hast du geglaubt, in der Enge zu ersticken oder festzusitzen?			
3. Wie sehr hast du dich abgesichert – Platz an der Tür, Handy in der Hand?			
4. Wie sehr bist du engen Räumen ausgewichen – Aufzug, MRT, volle Räume?			
5. Wie sehr hat dich die Angst 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 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sicher üben: Nur üben, wo du jederzeit selbst rauskommst. Nichts abschließen, dich nicht einsperren lassen, keine Kisten, Truhen oder Räume ohne Luft.

1 · Heute: Meine Körpersignale in der Enge – und mein Satz

Signal 1 _____ Signal 2 _____ Signal 3 _____ **Mein Satz für die Übung:** _____

2 · Jeden Tag 3–5 Minuten in einem kleinen Raum

Ankommen (Füße, Hände) · Ausatmen zählen 1–10, dann von vorn – nichts anhalten, kein Takt · benennen, was da ist · „Das darf da sein" · bleiben. Angst: 0 = keine · 10 = sehr stark.

Tag	**Ort**	**Min.**	**Angst vorher**	**nach 1 Min.**	**am Ende**	**Benannt: was?**	**Anker gewechselt?**	**Was ist tatsächlich passiert?**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wo ging es leichter?

_____

_____

Was nehme ich mit in den Aufzug / ins MRT?

_____

_____

Atmen zum Dableiben, nicht zum Wegatmen: Du kämpfst nicht gegen die Angst und hältst nichts an. Du zählst nur dein Ausatmen mit. Wird es enger, wenn du auf den Atem achtest, leg die Aufmerksamkeit auf deine Füße oder Hände (Anker-Wechsel). Im MRT: Augen zu, Ausatmen zählen. Dazu Episode 1: Exposition · Episode 2: Umstrukturierung.