Am Donnerstag steht eine Blutabnahme an, ganz normal, zur Kontrolle. Schon beim Gedanken an den Stauschlauch wird dir flau – vor zwei Jahren ist dir dabei schwarz vor Augen geworden, und den Termin hast du schon einmal verschoben. Bei der **Applied Tension aus der Verhaltenstherapie** (auf Deutsch: angewandte Anspannung) spannst du die großen Muskeln in Beinen, Po und Bauch kräftig an, bis es dir warm ins Gesicht steigt – so hilfst du deinem Kreislauf, oben zu bleiben. Die Übung bereitet dich auf deinen Termin vor – sie ersetzt ihn nicht. Du musst nicht angstfrei sein, um hinzugehen.

Warum es sich hält

Ein Erklärmodell beschreibt es so: Bei manchen Menschen geht der Puls bei Blut und Spritzen zuerst hoch und sackt dann ab – dann wird es flau oder schwarz vor Augen. Wer das einmal erlebt hat, rechnet beim nächsten Mal damit. „Entspann dich“ hilft hier weniger als Anspannen. Und aus Sicht der Verhaltenstherapie fühlt sich jede Absage wie Erleichterung an – so bleibt die neue Erfahrung aus, dass du es schaffen kannst.

„Entspann dich“ – oder absagen
kurz erleichtert – beim nächsten Mal noch mehr Angst vor dem Umkippen

→

Anspannen statt entspannen
wie wenn du nach langem Sitzen aufstehst und kurz die Beine bewegst, damit dir nicht schwummrig wird – nur gezielter und länger (ein Bild, kein Beleg)

So geht es

1. **Anspannen üben (Tag 1 und 2), im Sitzen – nie im Stehen:** Beine, Po und Bauch etwa 10–15 Sekunden kräftig anspannen, bis es warm ins Gesicht steigt, dann etwa 20–30 Sekunden locker lassen, aber nicht ganz. 5 Durchgänge, etwa 3 × am Tag. Spann nur so fest an, dass es nicht wehtut – Druck im Kopf? Etwas nachlassen.
2. **Anspannen bei Fotos und Videos (ab Tag 3), in Stufen:** Fotos von Stauschlauch und Pflaster → ein kurzes Video einer ganz normalen Blutabnahme, mehrmals hintereinander → verschiedene Videos an verschiedenen Orten. Immer sitzend, die Anspannung bereit. Vorher aufschreiben, was du befürchtest, danach, was passiert ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.
3. **Im Wartezimmer** schon anspannen, bevor du dran bist. Spätestens am 6. Tag in der Praxis anrufen und Bescheid sagen, dass du Angst hast oder schon einmal umgekippt bist – und fragen, ob du dich hinlegen darfst.
4. **Beim Einstich** Beine und Po anspannen, der Arm, in den gestochen wird, bleibt locker. Danach noch ein paar Minuten sitzen bleiben. Plan B: ruhig und flach atmen (Episode 2).

Wenn es nicht gleich klappt

Dir wird beim Anspannen nicht warm? Halte die Spannung etwas länger – aber nur so fest, dass es nicht wehtut. Beim Video wird dir trotzdem flau? Video anhalten, anspannen, sitzen bleiben, beim nächsten Mal eine Stufe zurück. Du darfst dich bei der Blutabnahme hinlegen? Gut so – dann Beine und Po im Liegen anspannen. Druck im Kopf? Schwächer anspannen.

Zu deiner Sicherheit: Wenn du schwanger bist oder eine Herz-, Kreislauf- oder Lungenerkrankung hast, besprich die Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.
Was geprüft ist: Geprüft wurde die Anspannung vor allem in kleinen Behandlungsstudien mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten, fast alle aus einer Forschungsgruppe. Bei Blutspenden ohne besondere Angst sind die Ergebnisse gemischt. Wie gut die Übung allein mit einem Arbeitsblatt wirkt, ist kaum erforscht.

Wichtig: Schon ohnmächtig geworden, oft schwindlig, Herz- oder Kreislaufbeschwerden? Ärztlich abklären. Die Übung bereitet dich auf den Termin vor, sie ersetzt ihn nicht. Termine aus Angst abgesagt? → Episode 8.

Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Im Sitzen üben – der Nadel-Arm bleibt locker. Nie im Stehen üben. Spann nur so fest an, dass es nicht wehtut.

Mein Spritzenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich die Angst vor Spritzen oder Blutabnahme beschäftigt?	3	3	2
2. Wie sehr hast du einen Termin mit Spritze oder Blutabnahme vor dir hergeschoben?	3	3	2
3. Wie sehr hat dich der Gedanke gequält, umzukippen oder es nicht auszuhalten?	3	2	2
4. Wie stark hat dein Körper reagiert, wenn du an Spritzen oder Blut gedacht hast?	2	2	1
5. Wie sehr hast du deine Angst vor anderen verschwiegen?	2	3	2
Summe (0–20)	13	13	9

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

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

1 · Tag 1: So spannst du an – und deine Stufen

So spannst du an (Ablauf nach Öst, im Sitzen)
Beine – Po – Bauch gleichzeitig kräftig anspannen. Der Arm, in den gestochen wird, bleibt locker.

Etwa **10–15 Sekunden** halten, bis es warm ins Gesicht steigt. Dann etwa **20–30 Sekunden** locker lassen – nicht ganz.

5 Durchgänge hintereinander, etwa **3 × am Tag**. Druck im Kopf? Etwas nachlassen.

Stufe	**Meine Stufen** (unten leicht, oben schwer)	**Angst 0–10**
5	Blutabnahme (Termin)	9
4	im Wartezimmer sitzen	8
3	verschiedene Videos, verschiedene Orte	7
2	ein Video einer Blutabnahme, mehrmals	7
1	Fotos: Stauschlauch, Pflaster	5

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag anspannen – ab Tag 3 mit einer Stufe

Immer im Sitzen, die Anspannung bereit. Wird dir flau: anspannen, sitzen bleiben. Vorher aufschreiben, was du befürchtest – danach, was passiert ist. Spätestens am 6. Tag: anrufen und Bescheid sagen.

Tag	**Stufe**	**Durch-gänge**	**Angst vorher** 0–10	**am höchsten**	**nachher**	**warm ✓**	**Befürchtet – passiert**
1	nur anspannen	3 × 5	–	–	–	✓	befürchtet: mach ich falsch – passiert: warm geworden
2	nur anspannen	3 × 5	–	–	–	✓	geht schon leichter
3	Fotos	2 × 5	5	6	3	✓	befürchtet: flau – passiert: kurz flau, angespannt, weg
4	Video, 5-mal	5 × 5	6	7	4	✓	befürchtet: umkippen – passiert: warm, sitzen geblieben
5	3 Videos: Küche, Balkon	4 × 5	5	6	3	✓	befürchtet: draußen schlimmer – passiert: gleich
6	Praxis angerufen	3 × 5	6	7	3	✓	befürchtet: komisch – passiert: freundlich, ich darf mich hinlegen
7	Blutabnahme	3 × 5	7	8	3	✓	befürchtet: umkippen – passiert: kurz flau, angespannt, geschafft

3 · Am 7. Tag: Rückblick und dein Termin (einmal kurz auswerten)

Was war leichter als gedacht?
Bescheid sagen – das Team war ganz ruhig und die Videos

Was mir geholfen hat
Beine + Po anspannen, schon im Wartezimmer

Mein Termin
Blutabnahme / Spritze am: Donnerstag
um: 8 Uhr
angerufen am: Tag 6, Bescheid gesagt

Plan B: ruhig und flach atmen – dazu Episode 2 · Termin planen: Episode 3: Wenn-dann-Pläne

BEISPIEL

Im Sitzen üben – der Nadel-Arm bleibt locker. Nie im Stehen üben. Spann nur so fest an, dass es nicht wehtut.

Mein Spritzenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich die Angst vor Spritzen oder Blutabnahme beschäftigt?			
2. Wie sehr hast du einen Termin mit Spritze oder Blutabnahme vor dir hergeschoben?			
3. Wie sehr hat dich der Gedanke gequält, umzukippen oder es nicht auszuhalten?			
4. Wie stark hat dein Körper reagiert, wenn du an Spritzen oder Blut gedacht hast?			
5. Wie sehr hast du deine Angst vor anderen verschwiegen?			
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?

1 · Tag 1: So spannst du an – und deine Stufen

So spannst du an (Ablauf nach Öst, im Sitzen)
Beine – Po – Bauch gleichzeitig kräftig anspannen. Der Arm, in den gestochen wird, bleibt locker.

Etwa **10–15 Sekunden** halten, bis es warm ins Gesicht steigt. Dann etwa **20–30 Sekunden** locker lassen – nicht ganz.

5 Durchgänge hintereinander, etwa **3 × am Tag**. Druck im Kopf? Etwas nachlassen.

Stufe	**Meine Stufen** (unten leicht, oben schwer)	**Angst 0–10**
5		
4		
3		
2		
1		

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag anspannen – ab Tag 3 mit einer Stufe

Immer im Sitzen, die Anspannung bereit. Wird dir flau: anspannen, sitzen bleiben. Vorher aufschreiben, was du befürchtest – danach, was passiert ist. Spätestens am 6. Tag: anrufen und Bescheid sagen.

Tag	**Stufe**	**Durch-gänge**	**Angst vorher** 0–10	**am höchsten**	**nachher**	**warm ✓**	**Befürchtet – passiert**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: Rückblick und dein Termin (einmal kurz auswerten)

Was war leichter als gedacht?

_____

_____

Was mir geholfen hat

_____

_____

Mein Termin
Blutabnahme / Spritze am: _____
um: _____
angerufen am: _____

Plan B: ruhig und flach atmen – dazu Episode 2 · Termin planen: Episode 3: Wenn-dann-Pläne