Den Termin für die Blutabnahme hast du schon einmal verschoben – und im Wartezimmer möchtest du lieber niemandem sagen, wie es dir geht. Bei den **Wenn-dann-Plänen aus der Gesundheitspsychologie** (englisch *implementation intentions*) legst du vorher genau fest, wann du den Termin machst, was du dem Team sagst und was du tust, wenn die Angst kommt. Die Übung bereitet dich auf deinen Termin vor. Sie ersetzt ihn nicht.

Warum es sich hält

Im Moment der Angst entscheidet die Angst: „Ich sag lieber ab." – „Ich sag lieber nichts." Beides fühlt sich kurz wie Erleichterung an. Wer absagt, macht keine neue Erfahrung. Wer nichts sagt, nimmt dem Team die Chance, sich darauf einzustellen. Bei jungen Blutspendern machte es Kreislaufreaktionen nicht häufiger, nach der Angst zu fragen – und wer Angst hatte, reagierte deutlich häufiger mit dem Kreislauf. Gegen die Scham hilft ein freundlicher Satz: „Viele Menschen haben Angst vor Spritzen. Mein Körper reagiert so – und ich darf mir helfen lassen."

Ohne Einkaufszettel

Vor dem Regal entscheidet der Hunger – im Wartezimmer die Angst.

→

Mit Einkaufszettel

Du hast vorher entschieden – in Ruhe, zuhause.

So geht es

1. **Plan-Karte (Tag 1):** Bis wann machst du den Termin aus? Dein Angst-Satz fürs Team, z. B. „Ich habe Angst vor Spritzen und bin schon einmal umgekippt." Ankreuzen: fragen, ob du dich hinlegen darfst · hinschauen oder wegschauen (du darfst wählen) · um ein neutrales „Bereit?" bitten · erfragen, ob du vorher essen und trinken darfst.
2. **Drei Wenn-dann-Sätze:** „Wenn mir im Wartezimmer flau wird, dann spanne ich Beine und Po an." · „Wenn der Stauschlauch kommt, dann atme ich ruhig und flach." · „Wenn ich absagen will, dann lese ich meine Karte – und gehe trotzdem."
3. **Unterschrift:** „Ich mache das." – Plan und Zusage gehören zusammen.
4. **Tag 2 bis 6:** Plan lesen, deinen Satz einmal laut sagen, Zuversicht 0–10 eintragen, Plan anpassen.
5. **Tag 7:** dein Termin – oder der Anruf, mit dem du ihn ausmachst. Danach: Was hat geholfen? Was nehme ich mir fürs nächste Mal vor?

Wenn es nicht gleich klappt

Du bringst den Satz nicht über die Lippen? Zeig die Karte her oder lies sie vor – das ist genauso gut. Du hast trotzdem abgesagt? Mach noch am selben Tag einen neuen Termin aus und pass deinen Plan an – ohne Vorwurf an dich selbst. Das Team hatte keine Zeit? Sag deinen Satz trotzdem. Ein kurzer Satz reicht.

Ehrlich gesagt: Geprüft wurden Wenn-dann-Pläne vor allem bei Menschen, die zum ersten Mal Blut spenden wollten – nicht bei Menschen mit starker Spritzenangst. Ängstliche Spender wurden durch Bewältigungsvorschläge zuversichtlicher, hatten aber nicht seltener Kreislaufreaktionen. Darum gehören Anspannen und ruhiges, flaches Atmen in deinen Plan.

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. Sag vorher Bescheid, dass du Angst hast. Dazu: Episode 1: Applied Tension · Episode 2: Atemtraining.

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?

Dein Plan endet mit einem Datum. Plan B, wenn dir flau wird: anspannen (dazu Episode 1: Applied Tension) · ruhig und flach atmen (dazu Episode 2: Atemtraining).

1 · Am ersten Tag: Meine Plan-Karte

Termin ausmachen bis: steht schon: Donnerstag, 8:30 Uhr

Mein Angst-Satz fürs Team: „Ich habe Angst vor Spritzen und bin schon einmal umgekippt."

- ☑ fragen, ob ich mich hinlegen darf
- ☐ hinschauen ☑ wegschauen – ich darf wählen
- ☑ um ein „Bereit?" bitten statt einer Ankündigung
- ☑ erfragt, ob ich vorher essen und trinken darf

2 · Meine drei Wenn-dann-Sätze

Wenn	mir im Wartezimmer flau wird,	**dann**	spanne ich Beine und Po an.
Wenn	der Stauschlauch kommt,	**dann**	atme ich ruhig und flach.
Wenn	ich absagen will,	**dann**	lese ich meine Karte – und gehe trotzdem.

Ich mache das: – Unterschrift – (Unterschrift)

3 · Tag 2 bis 6: jeden Tag eine Zeile

Tag	Plan gelesen ✓	Satz laut gesagt ✓	Zuversicht 0–10	Was ich angepasst habe
2	✓	–	3	Karte ins Portemonnaie gesteckt
3	✓	✓	4	Satz kürzer: „Ich bin schon einmal umgekippt."
4	✓	✓	5	Satz vor dem Spiegel gesagt
5	✓	✓	5	Praxis angerufen: nüchtern kommen, hinlegen geht
6	✓	✓	6	Anspannen im Sitzen einmal geübt

4 · Tag 7: Mein Termin und mein Rückblick

Termin wahrgenommen am: Donnerstag, 8:30

So lief es: Satz gleich gesagt · im Liegen · weggeschaut

Was hat geholfen?
Bescheid sagen und liegen

Was nehme ich mir fürs nächste Mal vor?
den Plan wieder schreiben

Mein Termin

Blutabnahme/Spritze am Donnerstag um 8:30 · angerufen am Tag 5

BEISPIEL

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?

Dein Plan endet mit einem Datum. Plan B, wenn dir flau wird: anspannen (dazu Episode 1: Applied Tension) · ruhig und flach atmen (dazu Episode 2: Atemtraining).

1 · Am ersten Tag: Meine Plan-Karte

Termin ausmachen bis: _____

Mein Angst-Satz fürs Team: _____

☐ fragen, ob ich mich hinlegen darf
☐ hinschauen ☐ wegschauen – ich darf wählen
☐ um ein „Bereit?“ bitten statt einer Ankündigung
☐ erfragt, ob ich vorher essen und trinken darf

2 · Meine drei Wenn-dann-Sätze

Wenn		**dann**	
Wenn		**dann**	
Wenn		**dann**	

Ich mache das: _____ (Unterschrift)

3 · Tag 2 bis 6: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Plan gelesen ✓**	**Satz laut gesagt ✓**	**Zuversicht** 0–10	**Was ich angepasst habe**
2				
3				
4				
5				
6				

4 · Tag 7: Mein Termin und mein Rückblick

Termin wahrgenommen am: _____

So lief es: _____

Was hat geholfen? _____

Was nehme ich mir fürs nächste Mal vor? _____

Mein Termin

Blutabnahme/Spritze am _____ um _____ · angerufen am _____