Spritzenangst

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 40

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: Spritzenangst: Verhaltenstherapie: Applied Tension

Episode 2: Spritzenangst: Psychophysiologie: Hypoventilation Respiratory Training

Episode 3: Spritzenangst: Gesundheitspsychologie: Wenn-dann-Pläne

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

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

Am Donnerstag steht eine Blutabnahme an, ein Blutbild zur Kontrolle. Im Wartezimmer holst du hastig und tief Luft, immer wieder – die Finger kribbeln, und dir wird flau. Mit dem **Hypoventilation Respiratory Training aus der Psychophysiologie**, einem Atemtraining gegen das Überatmen, **übst du, langsam und eher flach zu atmen, statt tief Luft zu holen – damit du bei Spritzen und Blut nicht ins Überatmen kommst.**

Die Übung bereitet dich auf deinen Termin vor – sie ersetzt ihn nicht. Eine Blutabnahme oder Spritze, die du brauchst, verschiebst du nicht, bis du geübt hast. Sag vorher Bescheid, dass du Angst hast oder schon einmal umgekippt bist – dann kannst du auch fragen, ob du dich hinlegen darfst.

Warum es sich hält

Bei Angst atmen viele Menschen schneller und tiefer, oft ohne es zu merken – das nennt man Überatmen. Ein Erklärmodell aus der Psychophysiologie sagt: Wer zu schnell oder zu tief atmet, atmet zu viel Kohlendioxid ab; die Blutgefäße im Kopf werden enger, und es wird schwindlig. Bei Blutspendern hing stärkeres Überatmen damit zusammen, dass jemand wegen des Kreislaufs versorgt werden musste, und Ängstlichere überatmeten stärker (ein Zusammenhang, kein Beweis). „Tief durchatmen“ fühlt sich darum richtig an – und kann trotzdem verstärken, was du loswerden willst.

„Ich atme noch mal ganz tief durch.“
Wie Gas geben vor der roten Ampel.

→

„Ich atme ruhig, langsam und eher flach.“
Fuß vom Pedal – ruhig ausrollen lassen.

So geht es – sieben Tage

1. **Tag 1–2: zu Hause, zweimal am Tag ein paar Minuten.** Bequem sitzen, eine Hand auf den Bauch. Ruhig durch die Nase ein, die Luft langsam ausströmen lassen, jeder Atemzug etwas kleiner als sonst – angenehm, nicht nach zu wenig Luft. **Nie die Luft anhalten.**
2. **Tag 3–4: Bilder dazunehmen.** Fotos ansehen (Stauschlauch, Pflaster, eine Praxis), dann ein kurzes Video einer ganz normalen Blutabnahme, ruhig mehrmals hintereinander. Wird der Atem schneller oder tiefer: wieder ausrollen lassen.
3. **Tag 5–6: Alltag und Anruf.** Beim Warten (Warteschlange, Bus) ein paar Minuten ruhig und flach atmen. Am 6. Tag in der Praxis anrufen: Termin bestätigen oder ausmachen und sagen, dass du Angst hast – dabei ruhig und flach atmen.
4. **Tag 7: dein Termin.** Im Wartezimmer und beim Einstich ruhig und flach atmen, dazu die Beine anspannen (Episode 1) – der Arm, in den gestochen wird, bleibt locker. Danach ein paar Minuten sitzen bleiben. Liegt dein Termin später, übst du jeden Tag weiter, bis es so weit ist.

Jeden Tag trägst du ein, wo du geübt hast, wie lange, deinen Schwindel vorher und nachher (0–10) und ob dein Atem ruhig geblieben ist. **Wenn dir beim Üben schwindlig wird oder du Atemnot spürst: aufhören und normal weiteratmen.**

Wenn es nicht gleich klappt

Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen? Normal weiteratmen und kürzer üben – die Luft trotzdem nie anhalten. Du atmest automatisch wieder tief? Das ist am Anfang normal: Hand auf den Bauch, ausrollen lassen. Dir wird trotzdem flau? Zusätzlich die Beine anspannen und dem Team Bescheid sagen – das ist kein Versagen, sondern genau der Plan.

Ehrlich: Geprüft wurde das Atemtraining bisher in wenigen Studien, direkt nach einem kurzen Übungsvideo: Bei 60 Menschen mit starker Angst vor Blut und Spritzen senkten ein 12-Minuten-Atemtraining und ein Anspann-Training Angst und Beschwerden stärker als ein Entspannungstraining. Bei 547 Blutspendern half die Atemübung vor allem Spendern mit weniger Angst; ängstlicheren Blutspendern half es nicht, und nach einer kurzen Audio-Anleitung allein zeigte sich keine Wirkung. Ob die Wirkung über Monate hält und wie gut die Übung allein mit einem Arbeitsblatt wirkt, ist nicht untersucht. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.

Wichtig: Schon ohnmächtig geworden, oft schwindlig, Herz- oder Kreislaufbeschwerden? Ärztlich abklären. Schwanger oder eine Herz-, Kreislauf- oder Lungenerkrankung? Die Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprechen. Die Übung bereitet dich auf den Termin vor, sie ersetzt ihn nicht. Termine aus Angst abgesagt? → Episode 8.

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?

Ruhig und flach – nie die Luft anhalten. Du atmest nur ruhiger und etwas weniger tief als sonst. Die Übung bereitet dich auf deinen Termin vor, sie ersetzt ihn nicht.

So atmest du – im Sitzen, eine Hand auf dem Bauch

- ruhig durch die Nase, **langsam und eher flach**
- jeder Atemzug etwas kleiner als sonst – angenehm, nicht zu wenig Luft
- **nie die Luft anhalten**
- Schwindel oder Atemnot? **Aufhören, normal weiteratmen.**

Wann ich es nutze (ankreuzen)

☒ zu Hause ☒ bei Fotos oder Videos
☒ in der Warteschlange ☒ im Wartezimmer
☒ beim Einstich

Flau? Zusätzlich: Beine anspannen

Tag 1–7 · Jeden Tag üben

(Tag 1–2 zu Hause · 3 Fotos · 4 Video · 5 Alltag · 6 Anruf · 7 Termin; Schwindel: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark)

Tag	Wo geübt?	Minuten	Schwindel vorher 0–10	Schwindel nachher 0–10	Atem ruhig ✓
1	Sofa, im Sitzen	2 × 4	2	1	✓
2	Sofa, abends	2 × 5	2	1	✓
3	Fotos: Stauschlauch, Pflaster	2 × 4	4	2	✓
4	Video Blutabnahme, 3 × angesehen	5	5	3	✓
5	Warteschlange im Supermarkt	3	3	1	✓
6	Anruf gemacht, Bescheid gesagt	3	4	2	✓
7	Wartezimmer + Einstich, Beine angespannt	10	6	3	✓

Mein Termin

Blutabnahme/Spritze am Donnerstag um 8 Uhr

In der Praxis angerufen und Bescheid gesagt am Tag 6

Dazu Episode 1: Applied Tension (Beine anspannen) · Episode 3: Wenn-dann-Pläne · Termine aus Angst abgesagt? → Episode 8.

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?

Ruhig und flach – nie die Luft anhalten. Du atmest nur ruhiger und etwas weniger tief als sonst. Die Übung bereitet dich auf deinen Termin vor, sie ersetzt ihn nicht.

So atmest du – im Sitzen, eine Hand auf dem Bauch

- ruhig durch die Nase, **langsam und eher flach**
- jeder Atemzug etwas kleiner als sonst – angenehm, nicht zu wenig Luft
- **nie die Luft anhalten**
- Schwindel oder Atemnot? **Aufhören, normal weiteratmen.**

Wann ich es nutze (ankreuzen)

☐ zu Hause ☐ bei Fotos oder Videos
☐ in der Warteschlange ☐ im Wartezimmer
☐ beim Einstich

Flau? Zusätzlich: _____

Tag 1–7 · Jeden Tag üben

(Tag 1–2 zu Hause · 3 Fotos · 4 Video · 5 Alltag · 6 Anruf · 7 Termin; Schwindel: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark)

Tag	Wo geübt?	Minuten	Schwindel vorher 0–10	Schwindel nachher 0–10	Atem ruhig ✓
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Mein Termin

Blutabnahme/Spritze am _____ um _____

In der Praxis angerufen und Bescheid gesagt am _____

Dazu Episode 1: Applied Tension (Beine anspannen) · Episode 3: Wenn-dann-Pläne · Termine aus Angst abgesagt? → Episode 8.

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 _____