Du bist seit einem halben Jahr in einem neuen Team. Beim Mittagessen stellst du lieber Fragen, als etwas von dir zu erzählen, du nickst viel und legst dir für die Besprechung jeden Satz vorher zurecht. Bei der Familienfeier sagst du kaum etwas, damit niemand die Augen verdreht – und abends gehst du jedes Gespräch noch einmal durch. Beim **Abbauen von Sicherheitsverhalten aus der kognitiven Therapie** (*safety behaviours*) lässt du im Gespräch Schritt für Schritt die kleinen Absicherungen weg, mit denen du dich vor Ablehnung schützen willst – und schaust, was wirklich passiert. Angst vor Ablehnung ist keine Krankheit, sondern ein Gefühl, das fast jeder kennt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der kognitiven Therapie halten gerade deine Absicherungen die Angst fest: Du merkst nie, dass es auch ohne sie gut gegangen wäre. Dazu kommt: Mit Absicherungen wirkst du distanzierter, als du bist – und das Gegenüber reagiert eher kühler.

Mit Stützrädern fahren
du erfährst nie, dass du längst allein fahren kannst

→

Eine Absicherung weniger
jeden Tag eine weglassen und hinschauen, was wirklich passiert

So geht es

1. **Deine Absicherungen (am 1. Tag):** ankreuzen, was du in Gesprächen oft machst – kaum etwas erzählen, nur Fragen stellen, Sätze zurechtlegen, allem zustimmen … Die drei häufigsten ordnen: Die leichteste kommt zuerst.
2. **Eine weglassen:** ab Tag 2 in einem Gespräch am Tag eine Absicherung weglassen. Vorher aufschreiben, was du befürchtest und wie sicher du dir bist (in Prozent). Nicht jede Vorsicht ist eine Absicherung, die du abbauen musst – lass immer nur eine weg.
3. **Hinschauen, was wirklich passiert:** Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Gegenüber – das hilft, wichtiger ist aber das Weglassen. Danach eintragen, was passiert ist, und deine Angst vorher und nachher (0–10).
4. **Drei Fakten statt Grübeln:** Was wurde gesagt? Was habe ich gesehen? Gab es einen echten Hinweis auf Ablehnung? Dann bewusst etwas anderes tun – fast egal was, Hauptsache etwas.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Absicherung schleicht sich wieder ein? Bemerk es und probier es beim nächsten Gespräch neu. Zu schwer? Nimm eine kleinere Absicherung oder eine vertraute Person. Weniger zu fragen fühlt sich unhöflich an? Du darfst weiter fragen – aus Interesse, nicht als Versteck. Eine echte Abfuhr? Ablehnung kommt vor – auch bei diesen Übungen. Es geht nicht darum, nie abgelehnt zu werden, sondern darum, dass die Angst davor nicht mehr bestimmt, was du tust. Schreib erst recht deine drei Fakten auf.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das vor allem bei Menschen mit starker Angst vor Bewertung, oft nur über kurze Zeit. Die Wirkung im Alltag war eher bescheiden. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht. Wenn du vieles gar nicht erst versuchst: Episode 2 (Exposition). Wenn du schon vorher sicher bist, dass sie dich nicht mögen: Episode 3 (Werte-Text).
Schutz: Wenn dich jemand wirklich schlecht behandelt, abwertet oder bedrängt, ist das keine Übung. Dann darfst du dich schützen und Abstand halten.

Wichtig: Ob hinter einer sehr starken Angst mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Angst wird über Monate immer enger? → Episode 9. Jemand behandelt dich wirklich schlecht? Keine Übung – schütz dich. Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? Hol dir sofort Hilfe. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Jeden Tag eine Absicherung weglassen. Hinschauen, was wirklich passiert.

Mein Angst-vor-Ablehnung-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, abgelehnt oder komisch gefunden zu werden?	3	3	2
2. Wie oft hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?	3	2	2
3. Wie oft hast du etwas gelassen, weil du ein Nein befürchtet hast?	2	3	2
4. Wie oft hast du keine Antwort oder einen Blick als Ablehnung gedeutet?	3	2	2
5. Wie sehr hast du nach Begegnungen gegrübelt, wie du gewirkt hast?	2	3	2
Summe (0–20)	13	13	10

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

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

1 · Tag 1: Meine Absicherungen (ankreuzen, was du in Gesprächen oft machst)

- [x] kaum etwas von mir erzählen
- [x] nur Fragen stellen
- [x] Sätze vorher zurechtlegen
- [x] allem zustimmen
- [ ] aufs Handy schauen
- [ ] mich ständig entschuldigen
- [ ] früh gehen
- [ ] eigene: _____

Zuerst weglassen (die 3 häufigsten, die leichteste zuerst): **1** nur Fragen stellen **2** Sätze zurechtlegen **3** allem zustimmen

2 · Tag 2 bis 7: ein Gespräch am Tag – eine Absicherung weniger

Tag	**Situation** · weggelassene Absicherung	**Befürchtung** · wie sicher in %	**Was ist wirklich passiert?**	**Angst** vorher → nachher (0–10)	**3 Fakten** ✓
2	Mittagessen Team: Wochenende erzählt statt nur gefragt	langweilig, schauen weg · 70 %	2 fragen nach, einer erzählt auch	6 → 3	✓
3	Kaffeeküche: vom Kurs erzählt	wirke angeberisch · 50 %	Kollegin fragt nach dem Kurs	5 → 2	✓
4	Besprechung: Satz nicht zurechtgelegt	verhasple mich, alle schauen komisch · 60 %	Chefin nickt, notiert die Idee	7 → 4	✓
5	Nachbarin im Treppenhaus: frei geredet	peinliche Pause · 50 %	5 Min. geplaudert, freundlich	4 → 2	–
6	Familienfeier: Meinung zum Urlaubsort gesagt	Augenrollen · 70 %	Onkel brummt kurz, dann reden alle weiter	7 → 4	✓
7	Verein: anderen Vorschlag gemacht	die anderen sind genervt · 60 %	kurz diskutiert, Vorschlag angenommen	6 → 2	✓

Nach dem Gespräch – 3 Fakten statt Grübeln: Was wurde gesagt? Was habe ich gesehen? Gab es einen echten Hinweis auf Ablehnung? Dann bewusst etwas anderes tun. Tag 6: Onkel „hm" · alle reden weiter · kein Hinweis

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich über die anderen gelernt?

meist neutral bis freundlich

ein kurzes „hm" war das Unangenehmste

erzähle ich etwas, erzählen die anderen mehr

Meine nächste Absicherung zum Weglassen

aufs Handy schauen, wenn eine Pause entsteht

Dazu: Episode 2: Exposition · Episode 3: Werte-Text

BEISPIEL

Jeden Tag eine Absicherung weglassen. Hinschauen, was wirklich passiert.

Mein Angst-vor-Ablehnung-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, abgelehnt oder komisch gefunden zu werden?			
2. Wie oft hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?			
3. Wie oft hast du etwas gelassen, weil du ein Nein befürchtet hast?			
4. Wie oft hast du keine Antwort oder einen Blick als Ablehnung gedeutet?			
5. Wie sehr hast du nach Begegnungen gegrübelt, wie du gewirkt hast?			
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?

1 · Tag 1: Meine Absicherungen (ankreuzen, was du in Gesprächen oft machst)

- ☐ kaum etwas von mir erzählen
- ☐ nur Fragen stellen
- ☐ Sätze vorher zurechtlegen
- ☐ allem zustimmen
- ☐ aufs Handy schauen
- ☐ mich ständig entschuldigen
- ☐ früh gehen
- ☐ eigene: _____

Zuerst weglassen (die 3 häufigsten, die leichteste zuerst): **1** _____ **2** _____ **3** _____

2 · Tag 2 bis 7: ein Gespräch am Tag – eine Absicherung weniger

Tag	**Situation** · weggelassene Absicherung	**Befürchtung** · wie sicher in %	**Was ist wirklich passiert?**	**Angst** vorher → nachher (0–10)	**3 Fakten** ✓
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Nach dem Gespräch – 3 Fakten statt Grübeln: Was wurde gesagt? Was habe ich gesehen? Gab es einen echten Hinweis auf Ablehnung? Dann bewusst etwas anderes tun.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich über die anderen gelernt?

_____

_____

_____

Meine nächste Absicherung zum Weglassen

_____

_____

_____

Dazu: Episode 2: Exposition · Episode 3: Werte-Text