In der Besprechung hast du eine Idee, aber du sagst sie nicht. Die Kollegin um einen kleinen Gefallen bitten? Lieber nicht. In der Freundesgruppe schlägst du schon lange kein Treffen mehr vor – was, wenn niemand antwortet? Bei der **gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie** (*graded exposure*) gehst du Schritt für Schritt in Situationen, die du aus Angst vor einem Nein meidest – und prüfst jedes Mal, ob deine Befürchtung eintrifft.

Warum es sich hält

Wenn du die Bitte wieder sein lässt, ist die Anspannung sofort weg. Genau diese Erleichterung ist das Problem: Du erfährst nie, wie die anderen reagiert hätten, und deine Befürchtung bleibt ungeprüft stehen. Aus Sicht der Verhaltenstherapie wird die Angst mit jedem Ausweichen ein Stück größer – und sie überschätzt, wie wahrscheinlich ein Nein ist und wie schlimm es wäre. In Experimenten unterschätzten Menschen, wie oft andere einer direkten Bitte um Hilfe zustimmen, um bis zu 50 %.

Ein Wetterbericht, der seit Jahren Sturm meldet
du bleibst drinnen – und erfährst nie, wie das Wetter wirklich ist

→

Aus dem Fenster schauen
erst ein kleines Stück, dann ein größeres – Stufe für Stufe prüfen, was wirklich passiert

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dann deine **Stufenleiter**: 5–8 Situationen, die du aus Angst vor einem Nein meidest (fragen, bitten, vorschlagen, deine Meinung sagen), jeweils mit Angst 0–10. Die leichteste kommt nach unten.
2. **Vor jeder Stufe:** Befürchtung so genau wie möglich („Niemand antwortet.“) · wie wahrscheinlich (%) · wie schlimm wäre es (0–10). Dazu drei andere Erklärungen, falls es nicht gleich so läuft wie erhofft – erst auf dem Papier prüfen, dann in echt.
3. **Die Stufe gehen – ohne Absicherung:** keine Bitte mit drei Entschuldigungen davor, kein „war nur so eine Idee“ hinterher. Die Angst darf mitkommen.
4. **Nachher vergleichen:** Was ist wirklich passiert? Wie schlimm war es wirklich? Wie wahrscheinlich ist das Befürchtete jetzt? Ein Lern-Satz. Zur nächsten Stufe erst, wenn die Angst bei dieser spürbar kleiner geworden ist.
5. **Ein echtes Nein?** Vergleich es mit deiner Befürchtung. Sag dir einen freundlichen Satz („Das tut weh – und es sagt wenig über meinen Wert.“). Dann die Stufe wiederholen oder eine leichtere nehmen.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Stufe ist zu groß? Teil sie in zwei kleinere – erzähl die Idee zum Beispiel erst einer Kollegin. Eine Absicherung schleicht sich ein? Probier dieselbe Stufe einmal ohne. Die Angst bleibt hoch? Geh dieselbe Stufe zwei- oder dreimal. Wichtig ist, dass du hingehst – nicht, dass du dabei ruhig bist.

Vorweg: Angst vor Ablehnung ist keine Krankheit, sondern ein Gefühl, das fast jeder kennt. Ob hinter einer sehr starken Angst mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Wenn dich jemand wirklich schlecht behandelt, abwertet oder bedrängt, ist das keine Übung. Dann darfst du dich schützen und Abstand halten. Ablehnung kommt vor – auch bei diesen Übungen. Ehrlich: Geprüft wurde das vor allem in Online-Programmen für Menschen mit starker sozialer Angst. Nach einigen Monaten hatten die Gruppen ohne Exposition aufgeholt – die Übung bringt dich vor allem schneller voran. Zur Angst vor Ablehnung im Beruf gibt es kaum eigene Studien.

Wichtig: 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. Dazu: Episode 1: Absicherungen · Episode 3: Werte-Text.

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?

Jeden Tag eine Stufe. Befürchtung vorher, Ergebnis nachher.

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (5–8 Situationen, die du aus Angst vor einem Nein meidest – leichteste unten)

Stufe	**Situation**	**Angst 0–10**
Stufe 7 (schwerste)	bei der Familienfeier freundlich widersprechen	8
Stufe 6	nachfragen statt rätseln, wie etwas gemeint war	7
Stufe 5	in der Besprechung eine eigene Idee sagen	6
Stufe 4	die Kollegin um einen Gefallen bitten	5
Stufe 3	in der Freundesgruppe ein Treffen vorschlagen	4
Stufe 2	die Nachbarin um eine Kleinigkeit bitten	3
Stufe 1 (leichteste)	in der Besprechung eine Frage stellen	2

2 · Jeden Tag eine Stufe – ohne Absicherung

Vorher: Befürchtung genau · wie wahrscheinlich (%) · wie schlimm (0–10) · drei andere Erklärungen. **Nachher:** was passiert ist · wie schlimm es wirklich war · wie wahrscheinlich jetzt. Nächste Stufe erst, wenn die Angst bei dieser spürbar kleiner ist. Die Angst darf mitkommen.

Tag	**Stufe**	**Befürchtung: Was genau passiert?**	**Wahr-schein-lich %**	**wie schlimm? 0–10**	**3 andere Erklä-rungen ✓**	**ge-macht ✓**	**Was ist wirklich passiert?**	**so schlimm war es 0–10**	**Wahr-sch. jetzt %**
Tag 2	Frage in der Besprechung	alle verdrehen die Augen	50 %	5	✓	✓	Antwort, Chef nickt	1	15 %
Gelernt: Fragen ist normal.									
Tag 3	Nachbarin bitten	sie findet mich aufdringlich	60 %	7	✓	✓	Nein – keine Zeit, aber freundlich	2	30 %
Gelernt: Ein Nein ist kein Urteil über mich.									
Tag 4	Treffen vorschlagen	niemand antwortet	70 %	7	✓	✓	2 Zusagen, 1 Absage mit Gegenvorschlag	1	30 %
Gelernt: Eine Absage ist nicht dasselbe wie keine Lust auf mich.									
Tag 5	Kollegin um Gefallen	sie ist genervt	60 %	6	✓	✓	„Klar, mach ich."	0	20 %
Gelernt: Bitten ist erlaubt.									
Tag 6	eigene Idee sagen	alle finden sie dumm	60 %	8	✓	✓	Rückfrage, keine Begeisterung	3	40 %
Gelernt: Nicht begeistert ist nicht abgelehnt.									
Tag 7	Idee noch einmal	keiner geht drauf ein	50 %	5	✓	✓	eine Kollegin greift sie auf	1	30 %
Gelernt: Wiederholen macht es leichter.									

3 · Tag 7: Mein Rückblick

Was ist öfter passiert – das Befürchtete oder etwas anderes?

meistens etwas anderes – 1 Nein, viel weniger schlimm

Meine nächste Stufe:

Stufe 6: nachfragen statt rätseln

Ein echtes Nein? Wie schlimm war es wirklich – verglichen mit der Befürchtung? Ein freundlicher Satz zu dir („Das tut weh – und es sagt wenig über meinen Wert."), dann Stufe wiederholen oder eine leichtere. Stufe zu groß? In zwei

BEISPIEL

kleinere teilen. Dazu Episode 1: Absicherungen · Episode 3: Werte-Text.

BEISPIEL

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?

Jeden Tag eine Stufe. Befürchtung vorher, Ergebnis nachher.

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (5–8 Situationen, die du aus Angst vor einem Nein meidest – leichteste unten)

Stufe	**Situation**	**Angst 0–10**
Stufe 7 (schwerste)		
Stufe 6		
Stufe 5		
Stufe 4		
Stufe 3		
Stufe 2		
Stufe 1 (leichteste)		

2 · Jeden Tag eine Stufe – ohne Absicherung

Vorher: Befürchtung genau · wie wahrscheinlich (%) · wie schlimm (0–10) · drei andere Erklärungen. **Nachher:** was passiert ist · wie schlimm es wirklich war · wie wahrscheinlich jetzt. Nächste Stufe erst, wenn die Angst bei dieser spürbar kleiner ist. Die Angst darf mitkommen.

Tag	**Stufe**	**Befürchtung: Was genau passiert?**	**Wahr-schein-lich %**	**wie schlimm? 0–10**	**3 andere Erklä-rungen ✓**	**ge-macht ✓**	**Was ist wirklich passiert?**	**so schlimm war es 0–10**	**Wahr-sch. jetzt %**
Tag 2									
Gelernt:									
Tag 3									
Gelernt:									
Tag 4									
Gelernt:									
Tag 5									
Gelernt:									
Tag 6									
Gelernt:									
Tag 7									
Gelernt:									

3 · Tag 7: Mein Rückblick

Was ist öfter passiert – das Befürchtete oder etwas anderes?

Meine nächste Stufe:

Ein echtes Nein? Wie schlimm war es wirklich – verglichen mit der Befürchtung? Ein freundlicher Satz zu dir („Das tut weh – und es sagt wenig über meinen Wert."), dann Stufe wiederholen oder eine leichtere. Stufe zu groß? In zwei

kleinere teilen. Dazu Episode 1: Absicherungen · Episode 3: Werte-Text.