Du musst in der Arztpraxis einen Termin ausmachen – und schiebst es seit drei Tagen vor dir her. Den Kunden rufst du nicht zurück, sondern schreibst ihm eine Mail. Und deine Freundin, die so gern telefoniert, bekommt seit Wochen nur noch Nachrichten. Bei der **gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie** (auf Englisch *graded exposure*) gehst du Schritt für Schritt an Anrufe heran, die du meidest – vom leichtesten zum schwersten – und bleibst dran, statt auszuweichen. Die Angst darf mitkommen.

Warum es sich hält

Jedes Verschieben bringt kurz Erleichterung – und genau die hält das Ausweichen fest. Deine Befürchtung wird nie überprüft. Aus Sicht der Verhaltenstherapie wird die Angst mit jedem Anruf, dem du ausweichst, ein Stück größer.

Ausweichen
verschieben, lieber schreiben – kurz erleichtert, beim nächsten Mal noch schwerer

→

Stufe für Stufe
wie eine Treppe: eine Stufe, bis sie sich normal anfühlt – dann die nächste

So geht es

1. **Tag 1: deine Stufenleiter.** 6–8 Anrufe aufschreiben, die du meidest, jeder mit einer Zahl für die Angst (0–10). Der leichteste unten, der schwerste oben.
2. **Dein Warum-Satz:** „Ich rufe an, weil mir ___ wichtig ist." Nicht nur wen, sondern wofür.
3. **Ab Tag 2 jeden Tag eine Stufe,** von unten nach oben: vorher die Befürchtung aufschreiben, anrufen und dranbleiben, bis das Gespräch zu Ende ist.
4. **Danach eine Zeile:** Angst vorher, am höchsten, nachher (0–10) · was wirklich passiert ist · was du gelernt hast. Eine Stufe so oft, bis die Angst spürbar sinkt – dann eine Stufe höher.

Drei Hilfen

Stufe 0 im Kopf: Ist die unterste Stufe zu groß, geh den Anruf einige Male am Tag ein bis zwei Minuten in Gedanken durch – danach kommt die echte Stufe. **Warum-Satz:** In einer Studie (Rede, kein Anruf) wirkte Üben mit Bezug zu dem, was einem wichtig ist, länger als Üben für Geld. **Schreiben als Zwischenstufe:** Schreiben ist nicht schlecht. Schwierig wird es, wenn du nur noch schreibst. Also kurz „Ich ruf dich gleich an" – und dann anrufen.

Wenn es nicht gleich klappt

Wenn eine Stufe zu groß ist, bau eine Zwischenstufe ein – hör nicht ganz auf. Mailbox? Zählt als Stufe – sprich eine Nachricht auf. Holprig gelaufen? Stufe trotzdem geschafft. Ein Gespräch darf holpern. Du rufst an, sicherst dich aber mit Zettel, Tempo und schnellem Auflegen ab? Dazu Episode 2: Absicherungen. Wenn ein Anruf dich bedrängt, beschimpft oder nach Geld oder Daten fragt, ist Auflegen richtig. Das ist kein Ausweichen, sondern Schutz.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das bei Menschen mit starker sozialer Angst, vor allem in Online-Programmen – nicht speziell beim Telefonieren. Nach einigen Monaten hatten die Gruppen ohne Exposition aufgeholt – die Übung bringt dich vor allem schneller voran. Am meisten bringt sie, wenn du vorher die Befürchtung aufschreibst und nachher prüfst, was wirklich passiert ist. Wenn sich jeder Anruf wie eine Prüfung anfühlt: dazu Episode 3: freundliche Anrufe.

Wichtig: Telefonangst ist keine eigene Diagnose, sondern eine Angst, die viele Menschen kennen. Ob hinter einer sehr starken Angst mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Wichtige Anrufe über Wochen gemieden? → Episode 8. Ein Anruf bedrängt dich oder will Geld oder Daten? Auflegen ist richtig. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Jeden Tag eine Stufe. Dranbleiben statt ausweichen.

Mein Telefonangst-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 vor Anrufen, die du machen wolltest?	3	3	2
2. Wie oft hast du Anrufe verschoben oder nicht abgehoben?	3	2	2
3. Wie oft hast du geschrieben, obwohl ein Anruf besser gewesen wäre?	2	2	1
4. Wie sehr hast du dich beim Telefonieren abgesichert (Zettel, Eile)?	2	2	1
5. Wie sehr hast du nach Telefonaten gegrübelt, wie du geklungen hast?	2	2	1
Summe (0–20)	12	11	7

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: Meine Stufenleiter (6–8 Anrufe, die du meidest – der leichteste unten, der schwerste oben)

Stufe	**Anruf** (schwer ↑ · leicht ↓)	**Angst 0–10**
7	telefonieren, während jemand im Raum ist	9
6	Freundin anrufen statt schreiben	8
5	etwas reklamieren	7
4	Kunden zurückrufen	6
3	Termin in der Arztpraxis ausmachen	5
2	Essen telefonisch bestellen	4
1	in einem Geschäft nach den Öffnungszeiten fragen	3

Warum ich anrufe: weil mir meine Gesundheit und meine Freundin wichtig sind

Stufe 0: im Kopf. Ist die erste Stufe zu groß? Geh den Anruf einige Male am Tag 1–2 Minuten in Gedanken durch: wählen, klingeln, erster Satz, verabschieden. Danach die echte Stufe.

Die Angst darf mitkommen. Zu große Stufe? Zwischenstufe einbauen – nicht ganz aufhören.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag eine Stufe – vorher die Befürchtung, nachher eine Zeile

Tag	**Stufe** (Anruf)	**Meine Befürchtung**	**ge-macht** ✓	**Angst vor-her**	**am höch-sten**	**nach-her**	**Was ist wirklich passiert?**	**Was habe ich gelernt?**
2	Öffnungszeiten erfragt	„Die verstehen mich nicht."	✓	4	5	1	kurz und freundlich	ging schneller als gedacht
3	Essen bestellt	„Ich verhasple mich."	✓	4	5	2	einmal verhaspelt – egal	holprig ist okay
4	Termin Arztpraxis	„Die sind genervt."	✓	6	7	2	Warteschleife, dann Termin	endlich erledigt
5	Kunden zurückgerufen	„Er ist sauer."	✓	6	6	3	Mailbox – Nachricht aufgesprochen	zählt auch
6	Reklamation	„Ich werde abgewimmelt."	✓	7	8	4	kurz angebunden, Ersatz kommt	unangenehm, aber geschafft
7	Freundin angerufen	„Sie ist beleidigt."	✓	7	7	2	sie hat sich gefreut	hab das vermisst

3 · Am 7. Tag: zurückschauen und die nächste Stufe planen

Welche Stufe ist jetzt leichter als am Anfang?

Öffnungszeiten und Arztpraxis: fast normal

Freundin: hat sich gefreut

Meine nächste Stufe

telefonieren, während eine Kollegin im Raum ist

Dazu: Episode 2: Absicherungen · Episode 3: freundliche Anrufe

BEISPIEL

Jeden Tag eine Stufe. Dranbleiben statt ausweichen.

Mein Telefonangst-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 vor Anrufen, die du machen wolltest?			
2. Wie oft hast du Anrufe verschoben oder nicht abgehoben?			
3. Wie oft hast du geschrieben, obwohl ein Anruf besser gewesen wäre?			
4. Wie sehr hast du dich beim Telefonieren abgesichert (Zettel, Eile)?			
5. Wie sehr hast du nach Telefonaten gegrübelt, wie du geklungen hast?			
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: Meine Stufenleiter (6–8 Anrufe, die du meidest – der leichteste unten, der schwerste oben)

Stufe	**Anruf** (schwer ↑ · leicht ↓)	**Angst 0–10**
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Warum ich anrufe:

Stufe 0: im Kopf. Ist die erste Stufe zu groß? Geh den Anruf einige Male am Tag 1–2 Minuten in Gedanken durch: wählen, klingeln, erster Satz, verabschieden. Danach die echte Stufe.

Die Angst darf mitkommen. Zu große Stufe? Zwischenstufe einbauen – nicht ganz aufhören.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag eine Stufe – vorher die Befürchtung, nachher eine Zeile

Tag	**Stufe** (Anruf)	**Meine Befürchtung**	**ge-macht ✓**	**Angst vor-her**	**am höch-sten**	**nach-her**	**Was ist wirklich passiert?**	**Was habe ich gelernt?**
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3 · Am 7. Tag: zurückschauen und die nächste Stufe planen

Welche Stufe ist jetzt leichter als am Anfang?

Meine nächste Stufe

Dazu: Episode 2: Absicherungen · Episode 3: freundliche Anrufe