Du rufst zwar an – aber mit jedem Satz auf dem Zettel, sehr schnell und nur, wenn niemand zuhört, und danach legst du so bald wie möglich auf. Beim **Sicherheitsverhaltens-Experiment** lässt du beim Telefonieren gezielt eine deiner üblichen Absicherungen weg – und prüfst wie in einem Experiment, ob deine Befürchtung eintrifft. Fachleute nennen solche Absicherungen *safety behaviours* (Modell von Clark und Wells zur sozialen Angst).

Warum es sich hält

Aus Sicht der kognitiven Therapie halten gerade deine Absicherungen die Angst fest: Du merkst nie, dass das Gespräch auch ohne sie gut gegangen wäre. Geht der Anruf mit Zettel gut, denkst du: „Es lag am Zettel." Absicherungen können außerdem selbst ängstlicher machen. Und am Telefon zählt nur die Stimme – viele schätzen ihre eigene Stimme schlechter ein, als andere sie hören.

Schwimmflügel, seit Jahren
du kommst gut durchs Becken – und erfährst nie, dass du längst allein schwimmen kannst

→

Einen ablegen, im flachen Wasser
eine Absicherung weglassen und hinhören, was wirklich passiert

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Deine Absicherungen am Telefon ankreuzen, eigene ergänzen und nummerieren (1 = am leichtesten wegzulassen).
2. **Übungsanruf A/B** mit einer vertrauten Person: einmal mit deiner stärksten Absicherung, einmal ohne. Vorher schätzen: So unsicher klinge ich (0–10). Deine eigene Seite aufnehmen, beide Aufnahmen anhören, **als wäre es eine fremde Person**, neu bewerten.
3. **Tag 2–7:** jeden Tag ein echter Anruf mit **einer** Absicherung weniger. Lass immer nur eine Absicherung weg, nicht alle auf einmal. Vorher: Befürchtung + wie sicher (%). Danach: Was ist wirklich passiert? Wie sicher jetzt? Ein paar Stichpunkte sind in Ordnung. Schwierig wird es, wenn du an einem fertigen Text klebst – Ziel, drei Stichpunkte, erster Satz.
4. **Nach jedem Anruf drei Fakten:** Was wollte ich? Was wurde gesagt? Gab es einen echten Hinweis, dass es schlecht lief? Dann bewusst etwas anderes tun, statt das Gespräch weiter im Kopf abzuspielen.
5. **Tag 7 · Rückblick:** Wie sicher war ich vor dem Anruf, Tag 2 → Tag 7? Welche Absicherung lasse ich ab jetzt weg? Was habe ich über mich am Telefon gelernt?

Wenn es nicht gleich klappt

Ohne Zettel ist der Kopf leer? Nimm Stichpunkte statt Text – ein kleinerer Schritt, keine Niederlage. Die Aufnahme klingt furchtbar? Hör sie zweimal an, einmal davon ganz bewusst wie eine fremde Person. Eine Absicherung hat sich wieder eingeschlichen? Bemerken und beim nächsten Anruf neu probieren. Ein holpriges Gespräch ist kein Rückschlag.

Vorweg: 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. Wenn ein Anruf dich bedrängt, beschimpft oder nach Geld oder Daten fragt, ist Auflegen richtig. Ein Gespräch darf holpern – auch bei diesen Übungen. Es geht nicht darum, perfekt zu telefonieren, sondern darum, dass die Angst nicht mehr bestimmt, ob du anrufst. Ehrlich: Geprüft wurde das bei Menschen mit erhöhter sozialer Angst, nicht speziell beim Telefonieren. Die Ergebnisse sind gemischt: In einer Studie halfen das Weglassen der Absicherungen und eine Vergleichsübung gleich gut.

Wichtig: Wichtige Anrufe über Wochen gemieden? → Episode 8. Ein Anruf bedrängt dich oder will Geld oder Daten? Auflegen ist richtig. Das ist kein Ausweichen, sondern Schutz. Nimm nur dich selbst auf – oder ein Übungsgespräch, bei dem die andere Person ausdrücklich zugestimmt hat. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: freundliche Anrufe.

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?

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

1 · Tag 1: Meine Absicherungen am Telefon (ankreuzen, eigene ergänzen, nummerieren: 1 = am leichtesten wegzulassen)

- ☒ Text Wort für Wort ablesen 3
- ☐ Pausen vermeiden ___
- ☐ auf die Mailbox hoffen ___
- ☐ auf die eigene Stimme lauschen ___
- ☒ sehr schnell reden 2
- ☒ nur anrufen, wenn niemand zuhört 4
- ☒ sofort auflegen 1
- ☒ eigene: „Auf Wiederhören" vorher aufschreiben 5

Übungsanruf A/B mit einer vertrauten Person (eigene Seite aufnehmen, anhören wie eine fremde Person)

Mit wem?
mit einer Freundin

A: mit meiner stärksten Absicherung · B: ohne sie
A: ganzer Text · B: nur Stichpunkte

Vorher: So unsicher klinge ich (0–10)
A 6 · B 9

Nach dem Anhören (0–10)
A 4 · B 4

2 · Tag 2–7: ein echter Anruf, eine Absicherung weniger

Lass immer nur eine Absicherung weg, nicht alle auf einmal. Vorher: Befürchtung + wie sicher (%). Danach: Was ist wirklich passiert? Wie sicher jetzt? **3 Fakten:** Was wollte ich? Was wurde gesagt? Gab es einen echten Hinweis, dass es schlecht lief? – dann etwas anderes tun.

Tag	Anruf	weggelassene Absicherung	Befürchtung + wie sicher %	Was ist wirklich passiert?	wie sicher jetzt %	3 Fakten danach ✓
Tag 2	Kunde zurückrufen	ganzer Text → Stichpunkte	verhasple mich, er merkt es · 90 %	kurz gestockt, er sagt nichts, geklärt	30 %	✓
Tag 3	Arztpraxis: Termin	Kollegin darf im Raum sein	sie hört, wie unsicher ich bin · 70 %	sie hat weitergetippt, Termin steht	20 %	✓
Tag 4	Lieferdienst: Nachfrage	langsam statt schnell reden	man versteht mich nicht · 60 %	einmal verhört, kurz wiederholt	30 %	✓
Tag 5	Freundin anrufen	nicht sofort auflegen	peinliche Pause · 60 %	20 Minuten geredet	10 %	✓
Tag 6	Kundenservice: Rückfrage	Pausen zulassen	Person wird ungeduldig · 70 %	kurz angebunden, trotzdem geklärt	40 %	–
Tag 7	Werkstatt zurückrufen	nicht auf Mailbox hoffen	ich weiß nicht, was sagen · 50 %	Mailbox – kurz aufgesprochen	30 %	✓

3 · Tag 7: Mein Rückblick

Wie sicher war ich vor dem Anruf? Tag 2 → Tag 7
90 % → 50 %

Welche Absicherung lasse ich ab jetzt weg?
den ganzen Text auf dem Zettel

Was habe ich über mich am Telefon gelernt?
Ohne Zettel klinge ich kaum anders – kurz stocken stört niemanden.

Kopf leer? Stichpunkte statt Text. **Aufnahme furchtbar?** Zweimal anhören, einmal wie eine fremde Person. **Absicherung wieder da?** Bemerken, nächster Anruf neu. Ein Gespräch darf holpern. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: freundliche Anrufe.

BEISPIEL

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?

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

1 · Tag 1: Meine Absicherungen am Telefon (ankreuzen, eigene ergänzen, nummerieren: 1 = am leichtesten wegzulassen)

- ☐ Text Wort für Wort ablesen ___
- ☐ Pausen vermeiden ___
- ☐ auf die Mailbox hoffen ___
- ☐ auf die eigene Stimme lauschen ___
- ☐ sehr schnell reden ___
- ☐ nur anrufen, wenn niemand zuhört ___
- ☐ sofort auflegen ___
- ☐ eigene: _____ ___

Übungsanruf A/B mit einer vertrauten Person (eigene Seite aufnehmen, anhören wie eine fremde Person)

Mit wem? _____

A: mit meiner stärksten Absicherung · B: ohne sie

Vorher: So unsicher klinge ich (0–10) A · B	Nach dem Anhören (0–10) A · B

2 · Tag 2–7: ein echter Anruf, eine Absicherung weniger

Lass immer nur eine Absicherung weg, nicht alle auf einmal. Vorher: Befürchtung + wie sicher (%). Danach: Was ist wirklich passiert? Wie sicher jetzt? **3 Fakten:** Was wollte ich? Was wurde gesagt? Gab es einen echten Hinweis, dass es schlecht lief? – dann etwas anderes tun.

Tag	**Anruf**	**weggelassene Absicherung**	**Befürchtung + wie sicher %**	**Was ist wirklich passiert?**	**wie sicher jetzt %**	**3 Fakten danach ✓**
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						

3 · Tag 7: Mein Rückblick

Wie sicher war ich vor dem Anruf? Tag 2 → Tag 7 _____

Welche Absicherung lasse ich ab jetzt weg? _____

Was habe ich über mich am Telefon gelernt? _____

Kopf leer? Stichpunkte statt Text. **Aufnahme furchtbar?** Zweimal anhören, einmal wie eine fremde Person. **Absicherung wieder da?** Bemerken, nächster Anruf neu. Ein Gespräch darf holpern. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: freundliche Anrufe.