Der Freundin, die so gern telefoniert, schreibst du seit Wochen nur noch Nachrichten. Die Oma würde sich über jeden Anruf freuen – aber dann kommt wieder der Gedanke: Ich störe bestimmt nur, und was soll ich überhaupt sagen? Mit den **Acts of Kindness aus der Positiven Psychologie**, auf Deutsch freundliche Taten, **rufst du an oder sprichst eine Nachricht auf, um jemandem etwas Gutes zu tun – zu danken, zu gratulieren oder Hilfe anzubieten.**

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.

Warum es sich hält

Wer nur telefoniert, wenn es sein muss – Termin, Frage, Beschwerde –, erlebt jeden Anruf als kleine Prüfung. Aus Sicht der Positiven Psychologie fehlt bei der Angst oft das Gute: Wenn sich jeder Anruf wie eine Prüfung anfühlt, erlebst du nie, dass ein Anruf auch Freude machen kann. Die schönen, freiwilligen Anrufe werden durch Nachrichten ersetzt. Dazu kommt eine Fehleinschätzung: In Experimenten mit ganz normalen Erwachsenen schufen Gespräche mit Stimme mehr Verbindung als geschriebene und waren nicht peinlicher – erwartet hatten die Menschen aber mehr Peinlichkeit.

Als Prüfling anrufen
Störe ich? Finde ich die Worte? Wie klinge ich?

→

Mit einem Geschenk anrufen
Ein Danke, ein Glückwunsch, ein ehrliches Lob – das ist gut genug, auch wenn du dich verhaspelst.

So geht es – sieben Tage

1. **Tag 1: Wem kann ich mit meiner Stimme eine Freude machen?** Fünf bis sieben Menschen und wofür (danken, gratulieren, nachfragen, Hilfe anbieten, loben). Dann **von leicht nach schwer ordnen**: Sprachnachricht → kurzer Anruf bei einer vertrauten Person → Anruf bei jemandem, den du länger nicht gesprochen hast.
2. **Tag 2–7: jeden Tag eine freundliche Sache per Stimme** – nur eine, die leichteste zuerst. Es geht nicht darum, es allen recht zu machen, sondern darum, einem Menschen eine kleine Freude zu machen. Gefälligkeiten, die du nicht willst, gehören nicht dazu.
3. **Angst vorher, Gefühl danach:** Vorher eintragen, wie groß die Angst ist (0–10), danach, wie gut es sich angefühlt hat (0–10), und die Reaktion.
4. **Tag 7: Rückblick.** Was hat mich überrascht? Was habe ich über Anrufe gelernt? Was ist meine nächste freundliche Sache per Stimme?

Wenn es nicht gleich klappt

Niemand hebt ab? Sprich eine Nachricht auf – auch die zählt. Die Reaktion ist kurz und knapp? Ein Gespräch darf holpern, die Freundlichkeit war trotzdem da. Es fühlt sich gekünstelt an? Such dir einen kleinen, echten Anlass. Du schreibst doch lieber? Einmal schreiben, beim nächsten Mal die Stimme. Schreiben ist nicht schlecht. Schwierig wird es, wenn du nur noch schreibst.

Ehrlich: Gemessen wurden gute Gefühle und weniger Ausweichen bei Menschen mit starker sozialer Angst – nicht die Telefonangst selbst. Geprüft wurden freundliche Taten aller Art; die Freundlichkeit per Telefon ist eine Übertragung. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.

Wichtig: Wichtige Anrufe über Wochen gemieden? → Episode 8. Ein Anruf bedrängt dich oder will Geld oder Daten? Auflegen ist richtig.

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 kleine Freude per Stimme. Schenken statt geprüft werden. Nur eine freundliche Sache am Tag – die leichteste zuerst.

Tag 1 · Wem kann ich mit meiner Stimme eine Freude machen?

Fünf bis sieben Menschen – danken, gratulieren, nachfragen, wie es geht, Hilfe anbieten, loben

Wem?	Wofür?	Sprachnachricht oder Anruf?	Nr. (leicht → schwer)
Nachbarin	Danke fürs Paket	Sprachnachricht	1
Oma	nachfragen, wie es ihr geht	Anruf	2
Kundenservice	Lob: schnell geholfen	Anruf	3
Freundin	zur neuen Stelle gratulieren	Anruf	5
Kollegin	Hilfe beim Umzug anbieten	Anruf	4
Cousin (lange nicht gehört)	nachfragen, was er macht	längerer Anruf	6

Leicht → schwer: **Sprachnachricht → kurzer Anruf bei einer vertrauten Person → Anruf bei jemandem, den du länger nicht gesprochen hast**

Tag 2–7 · Jeden Tag eine freundliche Sache per Stimme (Angst: vorher eintragen · Gefühl: danach)

Tag	Wem?	Wofür?	Sprachnachricht / Anruf	Angst vorher 0–10	Gefühl danach 0–10	Reaktion
2	Nachbarin	Danke fürs Paket	Sprachnachricht	4	7	„Gern!" zurück
3	Oma	nachfragen, wie es ihr geht	Anruf	3	8	hat sich riesig gefreut
4	Kundenservice	Lob: schnell geholfen	Anruf	6	5	kurz und knapp: „Danke, schönen Tag"
5	Kollegin	Hilfe beim Umzug anbieten	Anruf	5	7	gefreut, braucht nur Kisten
6	Freundin	zur neuen Stelle gratulieren	Anruf → Mailbox	7	6	aufgesprochen – Rückruf am Abend
7	Cousin	nachfragen, was er macht	längerer Anruf	7	8	40 Min. geredet, will wieder anrufen

Tag 7 · Rückblick

Was hat mich überrascht?
Oma hat sich riesig gefreut. Angst vorher meist größer als nötig.

Was habe ich über Anrufe gelernt?
Die meisten freuen sich. Holpern ist nicht schlimm.

Meine nächste freundliche Sache per Stimme:
dem Patenkind zum Geburtstag gratulieren

Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Absicherungen

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 kleine Freude per Stimme. Schenken statt geprüft werden. Nur eine freundliche Sache am Tag – die leichteste zuerst.

Tag 1 · Wem kann ich mit meiner Stimme eine Freude machen?

Fünf bis sieben Menschen – danken, gratulieren, nachfragen, wie es geht, Hilfe anbieten, loben

Wem?	**Wofür?**	**Sprachnachricht oder Anruf?**	**Nr. (leicht → schwer)**

Leicht → schwer: **Sprachnachricht → kurzer Anruf bei einer vertrauten Person → Anruf bei jemandem, den du länger nicht gesprochen hast**

Tag 2–7 · Jeden Tag eine freundliche Sache per Stimme (Angst: vorher eintragen · Gefühl: danach)

Tag	**Wem?**	**Wofür?**	**Sprachnachricht / Anruf**	**Angst vorher 0–10**	**Gefühl danach 0–10**	**Reaktion**
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Tag 7 · Rückblick

Was hat mich überrascht?

Was habe ich über Anrufe gelernt?

Meine nächste freundliche Sache per Stimme:

Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Absicherungen