Telefonangst

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 44

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Telefonangst: Verhaltenstherapie: Gestufte Exposition

Episode 2: Telefonangst: Kognitive Therapie: Sicherheitsverhaltens-Experiment

Episode 3: Telefonangst: Positive Psychologie: Acts of Kindness

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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.

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