Spinnenangst

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 47

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: Spinnenangst: Verhaltenstherapie: One-Session-Treatment

Episode 2: Spinnenangst: Positive Psychologie: Humor

Episode 3: Spinnenangst: Lernforschung: Multiple Kontexte und Reize

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

Abends im Bad sitzt in der Ecke über der Dusche eine Spinne. Du erstarrst, dein Herz rast, dich ekelt. Du gehst rückwärts raus und rufst jemanden, der sie wegbringen soll – und am nächsten Tag schaust du zuerst in jede Ecke. Beim **One-Session-Treatment aus der Verhaltenstherapie** (auf Deutsch: Behandlung in einer Sitzung) gehst du Stufe für Stufe näher an eine Spinne heran – jemand macht jeden Schritt vor, dann machst du ihn selbst –, bis du sie mit **Glas und Postkarte** hinausträgst.

Warum es sich hält

Rausgehen bringt sofort Erleichterung – und genau die sorgt dafür, dass du beim nächsten Mal wieder rausgehst. Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält dich das Weggehen fest: Jedes Mal, wenn du ausweichst, erlebst du nie, dass du es mit der Spinne ausgehalten hättest. Und an ihre plötzliche Bewegung gewöhnst du dich nur, wenn du hinschaust.

Rausgehen
sofort erleichtert – beim nächsten Mal wieder raus, die Ecken absuchen

→

Erst sie, dann du
wie in der Fahrschule: Die Begleitperson macht jede Stufe vor, dann machst du sie selbst

So geht es

1. **Tag 1: deine Stufenleiter.** 7 Stufen mit einer Zahl für die Angst (0–10): kleines Foto · großes Foto · Video · Spinne im verschlossenen Glas ansehen · Glas in die Hand · Glas auf Papier öffnen · mit Glas und Postkarte fangen und hinaustragen. Dazu: Was befürchte ich – und wie sicher bin ich (0–100 %)?
2. **Begleitperson suchen:** jemand ohne Spinnenangst, der ruhig bleibt und nicht drängt. Gleich den Termin für die lange Übungsrunde ausmachen, am besten für Tag 3.
3. **Tag 1 und 2 am Bildschirm:** Fotos und Videos, 20–30 Minuten am Stück – bleiben, bis die Angst merklich sinkt.
4. **Tag 3: die lange Übungsrunde,** 2–3 Stunden mit einer kleinen Spinne aus Haus oder Garten. Jede Stufe: erst sie, dann du. Bleiben, bis die Angst deutlich sinkt oder die Befürchtung geprüft ist. Danach: Was habe ich befürchtet – was ist passiert?
5. **Tag 4–6** jeden Tag 20–30 Minuten die höchste geschaffte Stufe, wenn es geht allein. **Tag 7** an einem neuen Ort (dazu Episode 3: neue Orte) und zurückschauen.

Drei Hilfen

Laut sagen, was du fühlst – auch den Ekel: „Mich ekelt vor den Beinen, mein Herz rast." Nicht schönreden. **Handschuhe:** am Anfang erlaubt, dann Schritt für Schritt weglassen. **Du bestimmst das Tempo:** Niemand setzt dir eine Spinne auf oder hält sie dir hin. Zusatzstufe für Mutige (Spinne über die Hand) nur freiwillig.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt am Anfang einer Stufe stark an? Normal – bleib, bis sie wieder sinkt. Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht. Der Ekel bleibt länger? Er darf da sein (dazu Episode 2: Spitzname). Keine Spinne da? Bildschirm-Stufen wiederholen, die Begleitperson hält im Garten oder Keller Ausschau.

Sicher üben: Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo. Bei einem Biss oder Beschwerden lässt du das ärztlich abklären. Wenn du bei Angst schon einmal ohnmächtig geworden bist oder eine Herzerkrankung hast, sprich vor der langen Übungsrunde mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Was geprüft ist: Die achtzig Prozent stammen aus einer Sitzung mit einem Therapeuten. Mit einem Buch allein zu Hause waren es in derselben Studie nur zehn Prozent – deshalb arbeitest du mit festem Termin, festen Stufen und einer Begleitperson. Angst vor Spinnen ist sehr verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Spinnen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Die Angst vor Spinnen schränkt dich stark ein oder schon ein Foto macht dir Panik? → Episode 9.
Biss oder Beschwerden? → Ärztlich abklären.

Erst sie, dann du – Stufe für Stufe bis zu Glas und Postkarte.

Mein Spinnenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Orte oder Räume wegen Spinnen gemieden?	3	2	2
2. Wie oft hast du Ecken und Zimmer vorher nach Spinnen abgesucht?	3	3	2
3. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an Spinnen?	2	2	1
4. Wie stark hat dich Ekel vor Spinnen gepackt?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Spinnen im Alltag eingeschränkt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (die leichteste Stufe unten, die schwerste oben)

Stufe	**Was ich mache** (schwer ↑ · leicht ↓)	**Angst 0–10**
7	mit Glas und Postkarte fangen, hinaustragen	10
6	Glas auf Papier öffnen, Spinne laufen lassen	9
5	das Glas in die Hand nehmen	8
4	Spinne im verschlossenen Glas ansehen, näher rücken	7
3	Video: eine Spinne läuft	6
2	ein großes Spinnenfoto	5
1	ein kleines Spinnenfoto anschauen	4

Für Mutige, freiwillig: Spinne über die Hand laufen lassen.

Was befürchte ich?
„Sie rennt auf mich zu."

Wie sicher (0–100 %): 90 %

Meine Begleitperson:
meine Schwester – ruhig, drängt nicht

Termin lange Übungsrunde: Tag 3, S

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

2 · Jeden Tag eine Zeile (Tag 1–2 am Bildschirm · Tag 3 lange Übungsrunde · Tag 4–6 höchste Stufe · Tag 7 neuer Ort)

Tag	**Stufe** (was ich geübt habe)	**Angst vorher**	**am höchsten**	**nachher**	**Ekel 0–10**	**Was ich befürchtet habe – was passiert ist**
1	Fotos, klein und groß	5	6	3	8	„Das halte ich nicht aus." – nach 20 Min. ruhiger
2	Videos: Spinne läuft	6	7	4	8	„Mir wird schlecht." – nur kurz eklig
3	lange Übungsrunde bis Glas und Postkarte	8	9	3	8	„Sie rennt auf mich zu." – nicht auf mich zugerannt, sie wollte weg
4	allein im Bad: Glas und Postkarte	5	6	2	7	„Allein schaffe ich es nicht." – geschafft
5	Garten, Begleitperson nur dabei	5	6	2	6	„Draußen ist sie schneller." – kurz gezuckt, dann gefangen
6	Glas und Postkarte ohne Handschuhe	4	5	2	6	„Ohne Handschuhe geht es nicht." – ging
7	Gartenhütte (neuer Ort)	5	6	2	5	„Hier ist alles anders." – fast wie im Bad

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

Was hat mich am meisten überrascht?
Die Spinne wollte weg –
die Angst wurde von selbst kleiner.

Meine nächste Stufe
eine Spinne im Keller fangen

Dazu: Episode 2: Spitzname · Episode 3: neue Orte · Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo.

BEISPIEL

Erst sie, dann du – Stufe für Stufe bis zu Glas und Postkarte.

Mein Spinnenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Orte oder Räume wegen Spinnen gemieden?			
2. Wie oft hast du Ecken und Zimmer vorher nach Spinnen abgesucht?			
3. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an Spinnen?			
4. Wie stark hat dich Ekel vor Spinnen gepackt?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Spinnen im Alltag eingeschränkt?			
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?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (die leichteste Stufe unten, die schwerste oben)

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

Für Mutige, freiwillig: Spinne über die Hand laufen lassen.

Was befürchte ich?

Wie sicher (0–100 %):

Meine Begleitperson:

Termin lange Übungsrunde:

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

2 · Jeden Tag eine Zeile (Tag 1–2 am Bildschirm · Tag 3 lange Übungsrunde · Tag 4–6 höchste Stufe · Tag 7 neuer Ort)

Tag	**Stufe** (was ich geübt habe)	**Angst vorher**	**am höchsten**	**nachher**	**Ekel 0–10**	**Was ich befürchtet habe – was passiert ist**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

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

Was hat mich am meisten überrascht?

Meine nächste Stufe

Dazu: Episode 2: Spitzname · Episode 3: neue Orte · Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo.

Abends im Bad sitzt in der Ecke über der Dusche eine Spinne. Eigentlich ist sie klein – aber in deinem Kopf ist sie ein haariges Monster, und der Ekel kommt, bevor du denken kannst. Bei **Humor aus der Positiven Psychologie** gibst du der Spinne in deinem Kopf ein zweites, freundlicheres Bild – einen Spitznamen, eine witzige Beschreibung – und schaust sie dabei an. Humor heißt hier: über die Spinne schmunzeln, nicht über dich oder deine Angst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Positiven Psychologie bleibt die Spinne in deinem Kopf ein Monster, solange du sie nur mit Schreck und Ekel verbindest – es fehlt ein zweites, freundlicheres Bild von ihr. Jede Begegnung bestätigt das eine Bild, und weil du schnell wegschaust, kommt kein anderes dazu. Humor und Ekel haben schwer gleichzeitig Platz: Wer schmunzelt, schaut leichter hin.

Ein Bild: „das Monster“
Schreck und Ekel – rückwärts raus aus dem Bad

→

Zwei Bilder: „Kurt, der Mückenfänger“
dieselbe Spinne – du schaust hin und schmunzelst

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Drei Wörter: Wie sieht die Spinne gerade in deinem Kopf aus? Dann **drei neue Bilder**: ein Spitzname · eine witzige Beschreibung, was sie gerade tut · staunen: eine Minute auf einem Video zuschauen, wie sie läuft oder ein Netz baut, und aufschreiben, was dich überrascht.
2. **Tag 2–7:** jeden Tag zehn Minuten eine Spinne anschauen – Tag 2–3 Foto oder Video, ab Tag 4 die Spinne im Glas aus Episode 1, wenn du so weit bist. Spitzname und einen neuen witzigen Satz **laut** sagen. Angst und Ekel vorher und nachher eintragen (0–10).
3. **Denk dabei an die Spinne, nicht an etwas ganz anderes.** Gedanken an den Strand haben in einer Studie die Wirkung der Übung geschwächt. Dein Spitzname und dein Satz handeln von der Spinne.
4. **Tag 7 · Rückblick:** Welcher Satz hat am meisten geholfen? Was hat sich verändert?

Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich albern an? Gut so – albern und Monster passen schlecht zusammen. Dir fällt nichts Witziges ein? Dann reicht der Spitzname, oder du beschreibst die Spinne wie ein Sportreporter. Der Ekel bleibt hoch? Das ist normal – trag die Zahl trotzdem ein. Und wenn du denkst „Ich bin lächerlich“: zurück zur Spinne. Geschmunzelt wird über sie, nicht über dich.

Vorweg: Angst vor Spinnen ist sehr verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Spinnen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo. Keine Spinne ungefragt auf jemanden setzen, keine Schreck-Scherze. Ehrlich: Geprüft wurde das in kleinen Studien mit Studierenden, die große Angst vor Spinnen hatten – nicht mit Menschen in Behandlung. Wie lange die Wirkung hält, weiß man noch nicht.

Wichtig: Die Angst vor Spinnen schränkt dich stark ein oder schon ein Foto macht dir Panik? → Episode 9.
Biss oder Beschwerden? → Ärztlich abklären.
Dazu Episode 1: Glas und Postkarte · Episode 3: neue Orte.

Mein Spinnenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Orte oder Räume wegen Spinnen gemieden?	3	2	2
2. Wie oft hast du Ecken und Zimmer vorher nach Spinnen abgesucht?	3	3	2
3. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an Spinnen?	2	2	1
4. Wie stark hat dich Ekel vor Spinnen gepackt?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Spinnen im Alltag eingeschränkt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Hinschauen und schmunzeln – über die Spinne, nicht über dich.

1 · Tag 1: Die Spinne in meinem Kopf

So sieht die Spinne gerade in meinem Kopf aus – drei Wörter:
haarig · schnell · Monster

Drei neue Bilder (über die Spinne, nicht über dich)

1. Mein Spitzname für die Spinne:
Kurt, der Mückenfänger

2. Witzige Beschreibung – was tut sie gerade?
Acht Beine und trotzdem zu spät zur Party

3. Staunen: 1 Minute zuschauen, wie sie läuft oder ein Netz baut (Video) – was hat mich überrascht?
Sie putzt sich die Beine wie eine Katze.

2 · Tag 2–7: jeden Tag 10 Minuten hinschauen – Spitzname und witzigen Satz laut sagen

Tag 2–3: Foto oder Video · ab Tag 4: die Spinne im Glas (Episode 1), wenn du so weit bist. Jeden Tag ein neuer Satz. Angst und Ekel von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark, vorher → nachher.

Tag	**was ich angeschaut habe**	**mein witziger Satz**	**Angst vorher → nachher**	**Ekel vorher → nachher**
Tag 2	*Foto*	*„Kurt macht Yoga – acht Beine, keine Matte."*	*6 → 4*	*8 → 6*
Tag 3	*Video: Netz bauen*	*„Kurt strickt sich eine Hängematte."*	*5 → 3*	*7 → 5*
Tag 4	*Spinne im Glas, Bad*	*„Kurt im Glas: Wohnung mit Aussicht."*	*7 → 4*	*7 → 5*
Tag 5	*Glas, eine Hand weiter*	*„Kurt wartet auf den Bus."*	*5 → 3*	*6 → 4*
Tag 6	*Spinne über der Dusche*	*„Kurt, der Bademeister, hat Dienst."*	*5 → 3*	*5 → 3*
Tag 7	*Glas auf dem Balkon*	*„Kurt genießt die Abendsonne."*	*4 → 2*	*4 → 2*

3 · Tag 7: Rückblick

Welcher Satz hat am meisten geholfen?
„Kurt, der Bademeister, hat Dienst."

Was hat sich verändert?
bleib im Bad stehen, statt rauszugehen

Nichts Witziges eingefallen? Der Spitzname reicht – oder beschreib sie wie ein Sportreporter. **Denk an die Spinne, nicht an den Strand.** Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo. Dazu Episode 1: Glas und Postkarte · Episode 3: neue Orte.

BEISPIEL

Mein Spinnenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Orte oder Räume wegen Spinnen gemieden?			
2. Wie oft hast du Ecken und Zimmer vorher nach Spinnen abgesucht?			
3. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an Spinnen?			
4. Wie stark hat dich Ekel vor Spinnen gepackt?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Spinnen im Alltag eingeschränkt?			
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?

Hinschauen und schmunzeln – über die Spinne, nicht über dich.

1 · Tag 1: Die Spinne in meinem Kopf

So sieht die Spinne gerade in meinem Kopf aus – drei Wörter:

Drei neue Bilder (über die Spinne, nicht über dich)

1. Mein Spitzname für die Spinne:

2. Witzige Beschreibung – was tut sie gerade?

3. Staunen: 1 Minute zuschauen, wie sie läuft oder ein Netz baut (Video) – was hat mich überrascht?

2 · Tag 2–7: jeden Tag 10 Minuten hinschauen – Spitzname und witzigen Satz laut sagen

Tag 2–3: Foto oder Video · ab Tag 4: die Spinne im Glas (Episode 1), wenn du so weit bist. Jeden Tag ein neuer Satz. Angst und Ekel von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark, vorher → nachher.

Tag	**was ich angeschaut habe**	**mein witziger Satz**	**Angst vorher → nachher**	**Ekel vorher → nachher**
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

3 · Tag 7: Rückblick

Welcher Satz hat am meisten geholfen?

Was hat sich verändert?

Nichts Witziges eingefallen? Der Spitzname reicht – oder beschreib sie wie ein Sportreporter. **Denk an die Spinne, nicht an den Strand.** Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo. Dazu Episode 1: Glas und Postkarte · Episode 3: neue Orte.

Im Bad klappt es inzwischen mit Glas und Postkarte. Dann sitzt im Keller eine große, dunkle Spinne – und die Angst ist wieder da. Bei der Übung in **multiplen Kontexten** aus der Lernforschung (im Englischen *Multiple Contexts and Stimuli*) übst du mit **verschiedenen Spinnen** und an **verschiedenen Orten**, damit die Angst nicht an einem neuen Ort zurückkommt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Lernforschung hängt Gelerntes zuerst an dem Ort, an dem du es gelernt hast: Hast du nur im Bad geübt, kann die Angst im Keller zurückkommen. Dein Gehirn merkt sich „Im Bad ist die Spinne in Ordnung" – nicht automatisch „Spinnen sind in Ordnung". In einer Studie kam nach einer Übungssitzung an einem neuen Ort mehr Angst zurück als am Übungsort. Das heißt nicht, dass das Üben umsonst war – das Gelernte muss nur noch mit an andere Orte und zu anderen Spinnen.

Im Hallenbad schwimmen gelernt

im See fühlt es sich erst fremd an: kalt, dunkel, kein Beckenrand – so wie die Spinne im Keller nach dem Üben im Bad

→

An vielen Orten schwimmen

wer an vielen Orten schwimmt, ist überall sicherer – darum: viele Spinnen, viele Orte

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. **Plan Ort mal Spinne:** drei neue Orte (z. B. Küche, Keller, draußen) × drei Spinnen (klein und hell · groß und dunkel · schnell). Jedes Kästchen ist eine Übung – als Foto, Video oder echt. Echt nur kleine Spinnen; die große, dunkle als Foto oder Video.
2. **Erinnerungssatz:** ein Satz über deine beste Übung bisher, z. B. „Im Bad habe ich sie selbst ins Glas gebracht." Wenn dir unerwartet eine Spinne begegnet: erst den Satz denken, dann hinschauen.
3. **Tag 2–7:** jeden Tag etwa 20 Minuten die höchste Stufe aus Episode 1 – an einem neuen Ort **oder** mit einer neuen Spinne. Eintragen: Ort, Spinne, Angst vorher, am höchsten, nachher (0–10), Erinnerungssatz benutzt? Kästchen im Plan abhaken. Verschiedene Spinnen sind mindestens so wichtig wie verschiedene Orte.
4. **Tag 7:** dort üben, wo es am schwersten war. Rückblick: Wo war es am schwersten – und wie ging es dort am Ende? Wie viele Kästchen habe ich abgehakt?

Wenn es nicht gleich klappt

An einem neuen Ort ist die Angst wieder hoch? Das ist normal – genau dafür übst du dort. Geh eine Stufe zurück und arbeite dich wieder hoch. Keine neue Spinne zu finden? Nimm Fotos oder Videos von anderen Spinnen oder schau im Garten oder im Keller nach. Nur ein Ort? Wechsle die Spinnen und die Tageszeit – abends bei Lampenlicht fühlt sich derselbe Raum anders an. Dazu Episode 1: Glas und Postkarte · Episode 2: Spitzname.

Vorweg: Angst vor Spinnen ist sehr verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Spinnen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo. Diese Übung baut auf Episode 1 auf: Erst lernst du das Annähern, dann nimmst du es mit an andere Orte und zu anderen Spinnen. Ehrlich: Geprüft wurde das vor allem mit Studierenden und mit Menschen mit Spinnenphobie in einer virtuellen Umgebung, nachgemessen nach wenigen Wochen. Verschiedene Orte halfen dabei vor allem kurzfristig, verschiedene Spinnen auch länger.

Wichtig:
Die Angst vor Spinnen schränkt dich stark ein oder schon ein Foto macht dir Panik? → Episode 9.
Biss oder Beschwerden? → Ärztlich abklären.

Mein Spinnenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Orte oder Räume wegen Spinnen gemieden?	3	2	2
2. Wie oft hast du Ecken und Zimmer vorher nach Spinnen abgesucht?	3	3	2
3. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an Spinnen?	2	2	1
4. Wie stark hat dich Ekel vor Spinnen gepackt?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Spinnen im Alltag eingeschränkt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Neue Spinne, neuer Ort – dieselbe Übung.

1 · Tag 1: Mein Plan Ort mal Spinne (Foto, Video oder echt – echt nur kleine Spinnen · geschafft? abhaken)

Neuer Ort	**klein und hell**	**groß und dunkel**	**schnell**
Küche	☐	☑	☐
Keller	☑	☑	☐
draußen: Balkon, Garten	☑	☐	☑

2 · Mein Erinnerungssatz (meine beste Übung bisher – vor jeder unerwarteten Begegnung: erst den Satz denken, dann hinschauen)

Im Bad habe ich sie selbst ins Glas gebracht.

3 · Tag 2–7: neuer Ort oder neue Spinne

Jeden Tag etwa 20 Minuten: die höchste Stufe aus Episode 1 – an einem neuen Ort **oder** mit einer neuen Spinne. Angst von 0 bis 10. Verschiedene Spinnen sind mindestens so wichtig wie verschiedene Orte.

Tag	**Ort**	**Spinne (Foto · Video · echt)**	**Angst vorher**	**höchste**	**nachher**	**Erinnerungssatz benutzt?**
Tag 2	Küche	Foto: groß und dunkel	5	6	2	ja
Tag 3	Keller	klein und hell, echt, Glas	7	7	3	ja
Tag 4	Balkon	Video: schnell	4	6	2	nein
Tag 5	Keller	Video: groß und dunkel, mit Begleitung	6	7	3	ja
Tag 6	Gartenhütte	klein und hell, echt	5	5	2	ja
Tag 7	Keller, allein	klein und hell, echt, Glas	7	7	3	ja

4 · Tag 7: Mein Rückblick (am 7. Tag dort üben, wo es am schwersten war)

Wo war es am schwersten – und wie ging es dort am Ende?

Keller: vorher 7, am Ende allein 3 – selbst hinausgetragen

Wie viele Kästchen habe ich abgehakt?

5 von 9

Am neuen Ort wieder viel Angst? Normal – genau dafür übst du dort; eine Stufe zurück. **Keine neue Spinne?** Fotos, Videos, Garten, Keller. **Nur ein Ort?** Spinnen und Tageszeit wechseln. Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo. Dazu Episode 1: Glas und Postkarte · Episode 2: Spitzname.

BEISPIEL

Mein Spinnenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Orte oder Räume wegen Spinnen gemieden?			
2. Wie oft hast du Ecken und Zimmer vorher nach Spinnen abgesucht?			
3. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an Spinnen?			
4. Wie stark hat dich Ekel vor Spinnen gepackt?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Spinnen im Alltag eingeschränkt?			
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?

Neue Spinne, neuer Ort – dieselbe Übung.

1 · Tag 1: Mein Plan Ort mal Spinne (Foto, Video oder echt – echt nur kleine Spinnen · geschafft? abhaken)

Neuer Ort	**klein und hell**	**groß und dunkel**	**schnell**
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

2 · Mein Erinnerungssatz (meine beste Übung bisher – vor jeder unerwarteten Begegnung: erst den Satz denken, dann hinschauen)

3 · Tag 2–7: neuer Ort oder neue Spinne

Jeden Tag etwa 20 Minuten: die höchste Stufe aus Episode 1 – an einem neuen Ort **oder** mit einer neuen Spinne. Angst von 0 bis 10. Verschiedene Spinnen sind mindestens so wichtig wie verschiedene Orte.

Tag	**Ort**	**Spinne (Foto · Video · echt)**	**Angst vorher**	**höchste**	**nachher**	**Erinnerungssatz benutzt?**
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						

4 · Tag 7: Mein Rückblick (am 7. Tag dort üben, wo es am schwersten war)

Wo war es am schwersten – und wie ging es dort am Ende?

Wie viele Kästchen habe ich abgehakt?

Am neuen Ort wieder viel Angst? Normal – genau dafür übst du dort; eine Stufe zurück. **Keine neue Spinne?** Fotos, Videos, Garten, Keller. **Nur ein Ort?** Spinnen und Tageszeit wechseln. Üb nur mit kleinen Spinnen, wie du sie aus Haus und Garten kennst – und du bestimmst das Tempo. Dazu Episode 1: Glas und Postkarte · Episode 2: Spitzname.