Deine Tochter fährt abends mit dem Rad zu einer Freundin und wollte schreiben, wenn sie angekommen ist. Halb zehn – keine Nachricht. Du schreibst, rufst an, schaust alle zwei Minuten aufs Handy. Als sie antwortet, dass ihr Akku leer war, bist du kurz erleichtert – und beim nächsten Mal geht es von vorn los. Bei den **Verhaltensexperimenten zur Unsicherheitsintoleranz aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** lässt du jeden Tag eine kleine Ungewissheit **bewusst offen** – ohne nachzufragen oder abzusichern – und prüfst, was wirklich passiert und wie du damit klarkommst.

Warum es sich hält

Wenn du nicht weißt, ob alles gut ist, fühlt sich schon die Ungewissheit gefährlich an. Absichern bringt Ruhe – aber nur kurz. Aus Sicht der kognitiven Verhaltenstherapie hält dich das Absichern fest: Jedes Mal, wenn du nachfragst oder kontrollierst, erlebst du nie, dass du die Ungewissheit auch ausgehalten hättest.

Absichern

anrufen, nachlesen, kontrollieren – kurz Ruhe, bei der nächsten offenen Frage wieder

→

Offen lassen

wie im Fitnessstudio: erst kleine Gewichte – mit jedem Training trägst du etwas mehr

So geht es

1. **Tag 1: Wie ich mich absichere.** 5 Dinge aufschreiben (z. B. Tochter anrufen, Nachrichten dreimal lesen, Kollegin fragen „Passt das so?“, Kontostand prüfen, Plan B und C), daneben die Unruhe 0–10, wenn du es weglässt. Dann von leicht nach schwer sortieren.
2. **Ab Tag 2 jeden Tag ein Experiment – vorher:** Was befürchte ich? Wie sicher bin ich (0–100 %)?
3. **Offen lassen:** nicht nachlesen, nicht nachfragen, nicht kontrollieren. Die Unruhe darf da sein – du machst sie nicht weg.
4. **Danach vergleichen:** Was ist wirklich passiert? Wie gut bin ich klargekommen (0–10)? **Tag 7:** Was hat mich überrascht – und was ist mein nächstes Experiment?

Drei Hilfen

Befürchtung wirklich vorher aufschreiben: Nachher vergisst man schnell, wie sicher man sich war. **Unruhe benennen:** „Da ist die Unruhe – sie darf mitkommen.“ **Später und seltener statt nie:** bei der Tochter zum Beispiel erst nach einer halben Stunde nachfragen – und nur einmal. Gar nicht mehr nachzufragen ist nicht das Ziel.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Unruhe steigt zuerst an? Normal – genau das ist das Training. Doch abgesichert? Kein Versagen – nimm beim nächsten Mal eine kleinere Stufe. Die Befürchtung ist eingetreten? Dann ist die Spalte „klargekommen“ die wichtigste. Wenn du vor lauter Sorgen Schönes kaum noch genießt: dazu Episode 2: genießen.

Sicher üben: Wähl nur Experimente, bei denen nichts Gefährliches passieren kann. Absprachen, die du mit deiner Familie getroffen hast, änderst du nur gemeinsam.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das mit Psychologinnen und Psychologen, über mehrere Wochen, mit Menschen, die sich sehr viel und sehr stark sorgen – verglichen mit Menschen auf einer Warteliste. Als Selbsthilfe allein wurde es noch nicht geprüft. Deshalb bekommst du einen genauen Plan mit kleinen Schritten. Sich Sorgen zu machen ist menschlich – das ist keine Krankheit, und du kannst lernen, anders damit umzugehen. Ob hinter sehr starken, dauernden Sorgen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Deine Sorgen bestimmen seit Langem deinen Alltag? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Offen lassen statt absichern – jeden Tag ein kleines Experiment.

Mein Sorgen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Zeit am Tag haben dich Sorgen beschäftigt?	3	3	2
2. Wie schwer ist es dir gefallen, aus einer Sorge auszusteigen?	3	2	2
3. Wie oft hast du dich abgesichert – nachgefragt, kontrolliert?	3	2	1
4. Wie sehr warst du innerlich auf der Hut, statt zu genießen?	2	2	1
5. Wie sehr haben Sorgen deinen Schlaf oder Alltag gestört?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

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: Wie ich mich absichere (5 Dinge · danach von leicht nach schwer sortieren)

Nr.	Was ich tue, um sicher zu sein	Unruhe 0–10, wenn ich es nicht tue	Reihenfolge
1	Tochter anrufen, wenn sie nicht schreibt	9	5
2	Nachrichten dreimal lesen, bevor ich sie schicke	3	1
3	Kollegin fragen: „Passt das so?“	6	4
4	Kontostand mehrmals am Tag prüfen	5	3
5	vor jedem Ausflug: Plan B und Plan C	4	2

Wähl nur Experimente, bei denen nichts Gefährliches passieren kann. Absprachen, die du mit deiner Familie getroffen hast, änderst du nur gemeinsam.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Experiment (vorher Befürchtung · offen lassen · danach vergleichen)

Tag	**Mein Experiment** (was ich offen lasse)	Was ich befürchte	wie sicher %	Was wirklich passiert ist	klar-gekommen 0–10
2	Nachricht an die Chefin, ohne Durchlesen	„Sie findet Fehler, hält mich für schlampig“	70	nichts – sie schrieb „Danke“	8
3	Restaurant ohne Bewertungen	„Essen schlecht, Abend verdorben“	60	Essen gut, Abend schön	8
4	Kontostand nur einmal am Tag	„Ich übersehe eine Abbuchung“	50	nichts übersehen, vormittags unruhig	6
5	Kollegin nicht fragen, ob es passt	„Der Bericht ist falsch“	60	eine kleine Korrektur, kein Drama	7
6	Tochter: erst nach ½ Stunde nachfragen, nur 1×	„Ihr ist etwas passiert“	40	nach 20 Min. ihre Nachricht	6
7	Wochenende ohne Plan B	„Es regnet, alles fällt ins Wasser“	50	kurz Regen, dann ins Café	8

3 · Am 7. Tag: zurückschauen und das nächste Experiment planen

Was hat mich überrascht?

Fast nichts Befürchtetes ist eingetreten –

und beim Regen kam ich gut klar.

Mein nächstes Experiment

Tochter: erst nach 1 Stunde nachfragen

Dazu: Episode 2: genießen · Episode 3: Metakognitive Therapie: Sorgenaufschub · Die Unruhe darf da sein – später und seltener nachfragen, nicht nie.

BEISPIEL

Offen lassen statt absichern – jeden Tag ein kleines Experiment.

Mein Sorgen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Zeit am Tag haben dich Sorgen beschäftigt?			
2. Wie schwer ist es dir gefallen, aus einer Sorge auszusteigen?			
3. Wie oft hast du dich abgesichert – nachgefragt, kontrolliert?			
4. Wie sehr warst du innerlich auf der Hut, statt zu genießen?			
5. Wie sehr haben Sorgen deinen Schlaf oder Alltag gestört?			
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: Wie ich mich absichere (5 Dinge · danach von leicht nach schwer sortieren)

Nr.	Was ich tue, um sicher zu sein	Unruhe 0–10, wenn ich es weglasse	Reihenfolge
1			
2			
3			
4			
5			

Wähl nur Experimente, bei denen nichts Gefährliches passieren kann. Absprachen, die du mit deiner Familie getroffen hast, änderst du nur gemeinsam.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Experiment (vorher Befürchtung · offen lassen · danach vergleichen)

Tag	**Mein Experiment** (was ich offen lasse)	Was ich befürchte	wie sicher %	Was wirklich passiert ist	klar-gekommen 0–10
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen und das nächste Experiment planen

Was hat mich überrascht?

Mein nächstes Experiment

Dazu: Episode 2: genießen · Episode 3: Metakognitive Therapie: Sorgenaufschub · Die Unruhe darf da sein – später und seltener nachfragen, nicht nie.