Sich viele Sorgen machen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 48

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: Sorgen machen: KVT: Verhaltensexperimente zur Unsicherheitsintoleranz

Episode 2: Sorgen machen: Positive Psychologie: Savoring positiver Gefühle

Episode 3: Sorgen machen: Metakognitive Therapie: Sorgenaufschub

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

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.

Sonntagnachmittag: Alle sind gesund, ihr sitzt zusammen am Tisch, deine Tochter lacht – und in deinem Kopf meldet sich eine leise Stimme: „Bloß nicht zu früh freuen." Am Montag ist ja das Gespräch mit dem Chef. Bei **Savoring aus der Positiven Psychologie**, auf Deutsch: Genießen, lässt du schöne Momente bewusst ankommen, statt innerlich auf der Hut zu bleiben – jetzt, geplant und abends im Rückblick.

Warum es sich hält

Aus Sicht des Kontrastvermeidungs-Modells bleibst du lieber dauernd auf der Hut, damit dich nichts kalt erwischt – und Schönes kommt dabei kaum noch an. Dein Kopf will einen plötzlichen Absturz vermeiden und bleibt deshalb lieber gleich ein bisschen unten: angespannt, besorgt, vorbereitet. Der Preis: Du fühlst dich schon vorher schlecht – für etwas, das vielleicht nie kommt.

Schirm immer aufgespannt
auch bei Sonne – nass wirst du nicht, aber die Sonne spürst du auch nicht

→

Schirm kurz zumachen
die Sonne ankommen lassen – den Schirm behältst du in der Hand

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Zwei Dinge aufschreiben, auf die du dich freust – wirklich geplant, gern klein. Und zwei Momente, in denen du gerade auf der Hut bist, statt zu genießen.
2. **Jeden Tag drei Felder: jetzt genießen** – einen guten Moment 30–60 Sekunden bewusst auskosten und benennen, was deine Sinne merken · **geplante Freude** – eine kleine Freude mit Uhrzeit planen und bewusst genießen · **abends:** Was ist heute gut ausgegangen? Worauf freue ich mich morgen? (nur etwas wirklich Geplantes).
3. **Sorgen eintragen:** morgens und abends, von 0 bis 10.
4. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert? Was will ich weiter genießen?

Wenn es nicht gleich klappt

Wenn sofort ein „Ja, aber" kommt, ist das normal – bemerk es und geh zurück zum Moment. Schlechtes Gewissen, weil noch etwas offen ist? Freude darf da sein, auch wenn nicht alles geklärt ist. Kein schöner Moment heute? Mach ihn ganz klein: ein warmes Getränk, ein Lied, ein Blick aus dem Fenster. Es fühlt sich gekünstelt an? Das ist in den ersten Tagen normal.

Vorweg: 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. Genießen heißt hier nicht: Denk positiv. Es geht um echte Momente, nicht um Wunschbilder. Ehrlich: Geprüft wurde das in einer Studie mit 85 Menschen, die sich sehr viel und sehr stark sorgen, eine Woche lang, mit Übungen per Handy. Einen Monat später hatten die Sorgen in beiden Gruppen abgenommen. Ob es bei anderen Menschen genauso wirkt, muss sich noch zeigen.

Wichtig: Deine Sorgen bestimmen seit Langem deinen Alltag? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Dazu Episode 1: offen lassen · Episode 3: Metakognitive Therapie: Sorgenaufschub.

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?

Schönes ankommen lassen – auch wenn nicht alles geklärt ist.

1 · Tag 1: Woran ich mich freue – und wo ich auf der Hut bin

Darauf freue ich mich (wirklich geplant):
Kaffee mit der Freundin am Dienstag

Kino am Samstag

Hier bin ich auf der Hut, statt zu genießen:
Sonntag am Tisch – ich denke an Montag

Tochter lacht – ich warte auf den Ärger

2 · Jeden Tag drei Felder: jetzt genießen · geplante Freude · abends zurückschauen

Jetzt: einen guten Moment 30–60 Sekunden bewusst auskosten, Sinne benennen. Abends: nur etwas eintragen, das wirklich geplant ist. Sorgen von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark, morgens / abends.

Tag	jetzt genossen	geplante Freude	abends: Was ist heute gut ausgegangen?	Worauf freue ich mich morgen?	Sorgen morgens / abends
Tag 1	Kuchen, Lachen am Tisch	Spiel mit der Familie	Nachmittag war schön	Spaziergang mit der Tochter	7 / 6
Tag 2	Kaffee auf dem Balkon, Sonne	Abendspaziergang mit der Tochter	Gespräch mit dem Chef war freundlich	Kaffee mit der Freundin	6 / 5
Tag 3	Duft von frischem Brot	Kaffee mit der Freundin	Rechnung kleiner als gedacht	Lieblingsserie am Abend	6 / 5
Tag 4	Vögel am Morgen	Lieblingsserie	Tochter hat sich gemeldet	Mittagspause im Park	6 / 5
Tag 5	Sonne im Park	Mittagspause im Park	Termin hat gut geklappt	gemeinsam kochen	5 / 5
Tag 6	Lied im Radio	gemeinsam kochen	Projekt pünktlich fertig	Kino am Samstag	5 / 4
Tag 7	ausgeschlafen, Sonne	Kino mit der Familie	ganzer Tag ohne Streit	Frühstück am Sonntag	5 / 4

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?
Beim Kaffee bin ich wirklich da – nicht schon beim Montag.

Was will ich weiter genießen?
Abendspaziergang und Kaffee auf dem Balkon

Ein „Ja, aber" kommt? Normal – bemerk es und geh zurück zum Moment. **Kein schöner Moment heute?** Mach ihn ganz klein: ein warmes Getränk, ein Lied. Genießen heißt nicht „Denk positiv": echte Momente, keine Wunschbilder. Dazu Episode 1: offen lassen · Episode 3: Metakognitive Therapie: Sorgenaufschub.

BEISPIEL

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?

Schönes ankommen lassen – auch wenn nicht alles geklärt ist.

1 · Tag 1: Woran ich mich freue – und wo ich auf der Hut bin

Darauf freue ich mich (wirklich geplant):

Hier bin ich auf der Hut, statt zu genießen:

2 · Jeden Tag drei Felder: jetzt genießen · geplante Freude · abends zurückschauen

Jetzt: einen guten Moment 30–60 Sekunden bewusst auskosten, Sinne benennen. Abends: nur etwas eintragen, das wirklich geplant ist. Sorgen von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark, morgens / abends.

Tag	**jetzt genossen**	**geplante Freude**	**abends: Was ist heute gut ausgegangen?**	**Worauf freue ich mich morgen?**	**Sorgen morgens / abends**
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?

Was will ich weiter genießen?

Ein „Ja, aber" kommt? Normal – bemerk es und geh zurück zum Moment. **Kein schöner Moment heute?** Mach ihn ganz klein: ein warmes Getränk, ein Lied. Genießen heißt nicht „Denk positiv": echte Momente, keine Wunschbilder. Dazu Episode 1: offen lassen · Episode 3: Metakognitive Therapie: Sorgenaufschub.

Am Morgen kommt eine Mail vom Chef: Ob ihr morgen kurz reden könnt. Beim Arbeiten, beim Essen und abends auf dem Sofa fragst du dich: Was, wenn …? Und nachts um drei: Was, wenn das Geld nicht reicht? Beim **Sorgenaufschub** aus der Metakognitiven Therapie (im Englischen *Worry Postponement*) gibst du deinen Sorgen **einen festen Termin am Tag** – und wenn sie vorher kommen, sagst du: **Später.**

Warum es sich hält

Sorgen hängen sich an jede Uhrzeit und an jeden Ort: an den Schreibtisch, an den Esstisch, ans Bett. Aus Sicht der Metakognitiven Therapie ist nicht der einzelne Sorgengedanke das Problem, sondern dass du jedes Mal einsteigst – und glaubst, du könntest gar nicht anders. Wer sich den Sorgen ausgeliefert fühlt, will sie oft mit aller Kraft wegdrücken – das klappt bei Sorgen meist nicht. Aufschieben ist nicht Wegdrücken: Du sagst der Sorge nur, wann sie drankommt.

Sorgen ohne feste Zeiten

sie klopfen beim Arbeiten, beim Essen und nachts im Bett an – und du lässt sie jedes Mal herein

→

Sprechstunde: täglich 18 Uhr

wer außerhalb anklopft, wird nicht weggeschickt, sondern bekommt einen Termin – so wie in einer Sprechstunde mit festen Zeiten

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. **Sorgenzeit festlegen:** Uhrzeit, Ort, bis zu 30 Minuten – jeden Tag dieselbe Zeit, derselbe Ort. Leg deine Sorgenzeit nicht ins Bett und nicht direkt vor das Schlafen. Dazu dein **Wenn-dann-Satz**, z. B. „Wenn eine Sorge kommt, dann schreibe ich ein Stichwort auf und sage: Später, um 18 Uhr."
2. **Tagsüber:** Sorge bemerken – nicht einsteigen, nicht wegdrücken. Ein Stichwort aufschreiben (ein oder zwei Wörter), dir sagen: Später. Zurück zu dem, was du gerade tust.
3. **In der Sorgenzeit:** Liste durchgehen. Ist das noch wichtig? Kann ich etwas tun? Wenn ja: nächster Schritt als Wenn-dann-Plan („Wenn Samstag 10 Uhr, dann mache ich den Haushaltsplan"). Wenn nein: Die Sorge darf morgen wiederkommen. Nach der Zeit bewusst beenden – Zettel weg, aufstehen.
4. **Abends:** eintragen, wie oft du verschoben hast und wie belastet du dich gefühlt hast (0–10). **Tag 7:** Was hat sich verändert? Was hat am meisten geholfen? Am besten hängst du eine zweite Woche dran.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Sorge kommt sofort wieder? Normal – wieder ein Stichwort, wieder: Später. In der Sorgenzeit fällt dir nichts ein? Gut so – dann beendest du sie früher. Es ist dringend und du kannst jetzt etwas tun? Dann tu es, etwa eine heute fällige Rechnung überweisen – das ist Planen, nicht Sorgen. Nachts im Bett? Stichwort auf den Zettel neben dem Bett: morgen um 18 Uhr. Dazu Episode 1: offen lassen · Episode 2: genießen.

Vorweg: 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. Ehrlich: Als bloße Anleitung im Internet, ohne Einführung, half das Aufschieben in einer großen Studie nicht besser, als die Sorgen nur aufzuschreiben – viele schafften das Aufschieben nicht. Deshalb bekommst du hier eine genaue Anleitung, und am besten übst du zwei Wochen lang. Bei Sorgen um die eigene Gesundheit half das Aufschieben in zwei Studien nicht.

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

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?

Sorge bemerken, Stichwort notieren: Später.

1 · Tag 1: Meine Sorgenzeit (jeden Tag dieselbe Zeit, derselbe Ort)

Uhrzeit: 18 Uhr

Ort: am Küchentisch

Dauer (bis zu 30 Minuten): 30 Minuten

Leg deine Sorgenzeit nicht ins Bett und nicht direkt vor das Schlafen.

2 · Mein Wenn-dann-Satz (wann und wie ich eine Sorge verschiebe)

Wenn eine Sorge kommt, dann schreibe ich ein Stichwort auf und sage: Später, um 18 Uhr.

3 · Tag 1–7: Stichwort, Später, Sorgenzeit

Tagsüber: Sorge bemerken, nicht einsteigen, Stichwort notieren, „Später". In der Sorgenzeit: Ist das noch wichtig? Kann ich etwas tun? → nächster Schritt als Wenn-dann-Plan. Danach bewusst beenden.

Tag	Stichwörter tagsüber	wie oft verschoben?	in der Sorgenzeit: noch wichtig?	mein Wenn-dann-Plan	Belastung abends 0–10
Tag 1	Chef-Gespräch, Nebenkosten	6	beides ja	Wenn morgen 9 Uhr, dann frage ich den Chef, worum es geht	7
Tag 2	Chef-Gespräch, Tochter Rad	5	Chef: nein – war nur Urlaubsplanung	–	6
Tag 3	Nebenkosten	5	ja	Wenn Samstag 10 Uhr, dann Haushaltsplan	6
Tag 4	Elternabend, Nebenkosten	4	Elternabend: nein	–	5
Tag 5	Tochter Rad	4	kaum noch	–	5
Tag 6	Haushaltsplan	3	erledigt – reicht knapp	Wenn Montag, dann Abo kündigen	4
Tag 7	Nebenkosten	3	kleiner – Plan steht	–	4

4 · Tag 7: Mein Rückblick

Was hat sich verändert?

seltener verschoben – die Sorgen haben ihren Platz um 18 Uhr

Was hat am meisten geholfen?

Stichwort und Später – und der Haushaltsplan

Sorge kommt sofort wieder? Normal – wieder Stichwort, wieder „Später". **Nichts fällt dir ein?** Sorgenzeit früher beenden. **Dringend und lösbar?** Gleich tun – das ist Planen, nicht Sorgen. **Nachts?** Stichwort auf den Zettel: morgen um 18 Uhr. Am besten eine zweite Woche dranhängen. Dazu Episode 1: offen lassen · Episode 2: genießen.

BEISPIEL

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?

Sorge bemerken, Stichwort notieren: Später.

1 · Tag 1: Meine Sorgenzeit (jeden Tag dieselbe Zeit, derselbe Ort)

Uhrzeit _____ Ort _____ Dauer (bis zu 30 Minuten) _____

Leg deine Sorgenzeit nicht ins Bett und nicht direkt vor das Schlafen.

2 · Mein Wenn-dann-Satz (wann und wie ich eine Sorge verschiebe)

_____

3 · Tag 1–7: Stichwort, Später, Sorgenzeit

Tagsüber: Sorge bemerken, nicht einsteigen, Stichwort notieren, „Später". In der Sorgenzeit: Ist das noch wichtig? Kann ich etwas tun? → nächster Schritt als Wenn-dann-Plan. Danach bewusst beenden.

Tag	**Stichwörter tagsüber**	**wie oft verschoben?**	**in der Sorgenzeit: noch wichtig?**	**mein Wenn-dann-Plan**	**Belastung abends 0–10**
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

4 · Tag 7: Mein Rückblick

Was hat sich verändert? _____ Was hat am meisten geholfen? _____

Sorge kommt sofort wieder? Normal – wieder Stichwort, wieder „Später". **Nichts fällt dir ein?** Sorgenzeit früher beenden. **Dringend und lösbar?** Gleich tun – das ist Planen, nicht Sorgen. **Nachts?** Stichwort auf den Zettel: morgen um 18 Uhr. Am besten eine zweite Woche dranhängen. Dazu Episode 1: offen lassen · Episode 2: genießen.