Dein Vertrag läuft im Frühjahr aus, und ob er verlängert wird, weiß niemand. Abends liest du Berichte darüber, welche Berufe es in zehn Jahren noch gibt, nachts scrollst du durch Jobportale, und am nächsten Tag fragst du eine Kollegin zum dritten Mal, ob sie etwas gehört hat. Beim **Uncertainty-Mindset-Training aus der Mindset-Forschung** übst du, Ungewissheit nicht als Gefahr zu sehen, sondern als normalen Teil des Lebens, den du aushalten lernen kannst – und du lässt jeden Tag eine kleine Absicherung weg.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Mindset-Forschung entscheidet nicht nur, was kommt, sondern wie du Ungewissheit bewertest: als Gefahr – oder als normalen Teil des Lebens, mit dem du umgehen lernen kannst. Im Experiment rechneten Menschen nach einem Zeichen, das offen ließ, was kommt, häufiger mit dem Schlimmen und reagierten stärker. Also sicherst du dich ab: nachlesen, nachsehen, nachfragen. Das beruhigt kurz, aber die Gewissheit kommt so nicht. Wie bei einer Wanderung im Nebel: Du siehst nur die nächsten fünfzig Meter – und kommst trotzdem an.

Ungewissheit = Gefahr

nachsehen, nachfragen, nachlesen – kurz Ruhe, dann von vorn

→

Ungewissheit = normal

umdeuten, aushalten üben, eine Absicherung weglassen

So geht es

1. **Tag 1: Ungewissheit umdeuten (etwa 15 Minuten).** Schreib auf, was dir Ungewissheit schon gebracht hat (eine Stelle nach einer Absage, eine zufällige Begegnung), was du schon ausgehalten hast, ohne zu wissen, wie es ausgeht, und einen Satz in eigenen Worten, etwa: „Ungewissheit ist normal. Aushalten kann ich lernen.“ Diesen Satz liest du jeden Abend.
2. **Tag 1: deine Zukunfts-Absicherungen.** Liste auf, womit du dir Gewissheit über die Zukunft verschaffen willst: nachts Jobportale, Berichte über Berufe der Zukunft, Kollegen fragen, den Vertrag noch einmal lesen, Nachrichten vor dem Schlafen.
3. **Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Absicherung weglassen,** die kleinste zuerst. Trag deine Angst vorher, die höchste Angst und die Angst nach einer Stunde ein (0–10) und abends, was wirklich passiert ist. Ein Vorschlag, der nicht eigens geprüft wurde: Nachrichten zu einer festen Zeit statt zwischendurch.

Vorsorgen ist gut: eine Bewerbung schreiben, einen Plan B überlegen. Schwierig wird es, wenn du dich absicherst, um Gewissheit zu erzwingen. Am 7. Tag schaust du zurück: Was hat sich verändert, seit ich weniger nachsehe?

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts Gutes an Ungewissheit ein? Denk klein – an einen Abend, der anders kam als geplant und trotzdem schön war. Die Angst steigt beim Weglassen? Das gehört dazu: eintragen, nach einer Stunde noch einmal hinschauen. Du hast doch nachgesehen? Kein Versagen – morgen wieder eine kleine Absicherung. „Ich bin doch nur vorsichtig“? Prüf, ob es Vorsorge ist, die etwas ändert, oder ein Nachsehen, das nur kurz beruhigt.

Was geprüft ist: Geprüft wurde dieses Training in einer einzigen Online-Sitzung mit jungen Erwachsenen zwischen achtzehn und vierundzwanzig. Es ist bisher eine Studie, und nicht alle Vergleichsgruppen wurden per Los eingeteilt. Bei 259 jungen Erwachsenen hielten die Teilnehmenden des Trainings einen Monat später Ungewissheit besser aus, hatten weniger Angst und waren weniger niedergeschlagen als nach reiner Wissensvermittlung oder ganz ohne Training; im Alltag waren sie nicht messbar weniger beeinträchtigt. Ob das Arbeitsblatt allein so wirkt, wurde nicht eigens untersucht.

Wichtig: Angst vor der Zukunft kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und keine Diagnose, sondern eine Reaktion auf Ungewissheit. Ungewissheit wird nicht verschwinden. Die Übungen helfen dir, besser mit ihr zu leben. Ob deine Sorge um die Welt, die Wirtschaft oder deinen Beruf berechtigt ist, kann dir dieses Blatt nicht sagen – es geht darum, wie du mit der Ungewissheit lebst. Fang mit einer kleinen Ungewissheit an, nicht gleich mit deiner größten Sorge. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.

Die Angst vor der Zukunft ist seit Monaten fast täglich da und schränkt dich stark ein? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Hol dir sofort Hilfe.

Ungewissheit ist normal – Aushalten kann ich lernen.

Mein Zukunftsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich die Angst vor dem, was kommt, beschäftigt?	3	3	2
2. Wie oft hast du dich wegen der Zukunft abgesichert (nachlesen, fragen)?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dir ausgemalt, was alles schiefgehen könnte?	3	2	2
4. Wie sehr hast du Pläne aufgeschoben, weil du nicht weißt, was kommt?	2	2	1
5. Wie sehr hat dich die Angst vor der Zukunft im Alltag gebremst?	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: Ungewissheit umdeuten (etwa 15 Minuten)

Was mir Ungewissheit schon gebracht hat

1 *jetzige Stelle kam über eine Absage zustande*

2 *Umzug war ungeplant – und gut*

3 *guten Freund zufällig auf einer Feier getroffen*

Was ich schon ausgehalten habe, ohne zu wissen, wie es ausgeht

das Warten auf ein Prüfungsergebnis

die Probezeit in der jetzigen Stelle

Mein Satz in eigenen Worten (jeden Abend lesen)

„Ungewissheit ist normal. Aushalten kann ich lernen."

Meine Zukunfts-Absicherungen (was ich tue, um Gewissheit zu erzwingen)

1 *nachts Jobportale öffnen*

2 *Berichte über Berufe der Zukunft*

3 *Kollegen fragen, ob sie etwas wissen*

4 *Vertrag dreimal durchlesen*

5 *Nachrichten-App vor dem Schlafen*

Vorsorge ist keine Absicherung: Bewerbung schreiben, Plan B überlegen.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Absicherung weglassen (die kleinste zuerst · abends den Satz lesen)

Tag	**heute weggelassen**	**Angst vorher** 0–10	**höchste Angst** 0–10	**nach 1 Stunde** 0–10	**was ist wirklich passiert?**	**Satz gelesen** ✓
2	*Jobportal nachts*	6	7	3	*nichts – ich habe geschlafen*	✓
3	*Berichte über Berufe*	5	6	3	*Abend mit Freunden statt Lesen*	✓
4	*Kollegen nicht gefragt*	6	6	4	*keine Neuigkeit verpasst*	✓
5	*Vertrag nicht gelesen*	4	5	2	*nichts – es steht ja nichts Neues drin*	✓
6	*Nachrichten nur abends*	5	6	3	*früher eingeschlafen*	✓
7	*Jobportal nur vormittags*	4	5	2	*eine Bewerbung geschrieben – Vorsorge*	✓

Die Angst darf erst einmal steigen – trag sie ein und schau nach einer Stunde noch einmal hin. Doch nachgesehen? Kein Versagen: morgen wieder eine kleine Absicherung.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert, seit ich weniger nachsehe?

Ich schlafe früher ein.

Die Angst ist noch da, aber kleiner.

Welche Absicherung lasse ich weiter weg?

das Jobportal in der Nacht

Ich muss nicht wissen, was kommt, um heute gut zu handeln.

Dazu Episode 2: der andere Film · Episode 3: Ziele und Schritte

BEISPIEL

Ungewissheit ist normal – Aushalten kann ich lernen.

Mein Zukunftsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich die Angst vor dem, was kommt, beschäftigt?			
2. Wie oft hast du dich wegen der Zukunft abgesichert (nachlesen, fragen)?			
3. Wie sehr hast du dir ausgemalt, was alles schiefgehen könnte?			
4. Wie sehr hast du Pläne aufgeschoben, weil du nicht weißt, was kommt?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor der Zukunft im Alltag gebremst?			
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: Ungewissheit umdeuten (etwa 15 Minuten)

Was mir Ungewissheit schon gebracht hat

1

2

3

Was ich schon ausgehalten habe, ohne zu wissen, wie es ausgeht

Mein Satz in eigenen Worten (jeden Abend lesen)

Meine Zukunfts-Absicherungen (was ich tue, um Gewissheit zu erzwingen)

1

2

3

4

5

Vorsorge ist keine Absicherung: Bewerbung schreiben, Plan B überlegen.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Absicherung weglassen (die kleinste zuerst · abends den Satz lesen)

Tag	**heute weggelassen**	**Angst vorher** 0–10	**höchste Angst** 0–10	**nach 1 Stunde** 0–10	**was ist wirklich passiert?**	**Satz gelesen ✓**
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Die Angst darf erst einmal steigen – trag sie ein und schau nach einer Stunde noch einmal hin. Doch nachgesehen? Kein Versagen: morgen wieder eine kleine Absicherung.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert, seit ich weniger nachsehe?

Welche Absicherung lasse ich weiter weg?

Ich muss nicht wissen, was kommt, um heute gut zu handeln.

Dazu Episode 2: der andere Film · Episode 3: Ziele und Schritte