Dein Vertrag läuft im Frühjahr aus, und ob er verlängert wird, weiß niemand. Abends läuft in deinem Kopf immer derselbe Film: „Kein Job, keine Wohnung, alles weg." Wenn Freunde von ihren Plänen erzählen, wird dir eng. Beim **Best Possible Self aus der Positiven Psychologie** – auf Deutsch: dein bestmögliches Ich – schreibst du auf, wie dein Leben in einigen Jahren aussieht, wenn vieles gut gelaufen ist, weil du dich darum gekümmert hast: realistisch, nicht als Wunschtraum.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Positiven Psychologie läuft in deinem Kopf dann fast nur ein Film: der, in dem alles schiefgeht – und er drückt die Stimmung, obwohl noch nichts passiert ist. Eine Auswertung von 63 Experimenten zeigt: Sich die eigene Zukunft auszumalen, verändert die Stimmung deutlich – stärker als Erinnern, bei düsteren wie bei guten Bildern. Stell es dir vor wie ein Kopfkino mit zwei Leinwänden: Auf der einen läuft seit Wochen der Katastrophenfilm, die andere ist leer.

Nur der Katastrophenfilm
fühlt sich an, als wäre er schon passiert

→

Der andere Film dazu
realistisch, konkret, mit dem, was du selbst dafür tust

So geht es

1. **Tag 1: zwei Filme (etwa 15 Minuten).** Barometer ausfüllen. Dann deinen Angstfilm in **einem** Satz aufschreiben – nicht ausmalen. Danach den anderen Film im selben Bereich (Arbeit): Wie sieht mein Leben in einigen Jahren aus, wenn vieles gut gelaufen ist – weil ich mich darum gekümmert habe? Konkret und in der Gegenwart, 10–15 Zeilen, dazu eine Zeile „Was ich dafür tue".
2. **Tag 2 und 3:** dasselbe für das Wohnen und für die Menschen um dich. Am 3. Tag das Barometer noch einmal.
3. **Tag 4 bis 7:** jeden Tag 5 Minuten deine Filme lesen oder dir vorstellen. Dazu **einen konkreten guten Moment der nächsten Woche** planen – wo, wann, mit wem, nichts, was nur durch Glück passiert – und eintragen, was du diese Woche dafür tust. Zukunftsangst 0–10.
4. **Tag 7:** Welcher gute Moment ist eingetreten? Was habe ich dafür getan? Barometer ein letztes Mal.

Es geht nicht ums Schönreden: Du schreibst auf, was realistisch gut laufen kann, wenn du etwas dafür tust. In Studien zu reinen Wunschträumen strengten sich Menschen, die sich die Zukunft nur schön ausmalten, später eher weniger an – wer realistisch erwartete, dass etwas klappen kann, hatte eher Erfolg.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts Gutes ein? Nimm einen kleineren Bereich und denk ein Jahr voraus statt fünf. Es fühlt sich an wie Lügen? Realistisch heißt nicht, dass es so kommt, sondern: was gut laufen kann, wenn du etwas dafür tust. Wenn dich das Bild eher runterzieht, nimm einen kleineren Lebensbereich oder schreib kürzer. Der Angstfilm drängt sich vor? Notier ihn in einem Satz und geh zurück zum anderen Film.

Was geprüft ist: Geprüft wurde die Übung meist mit Studierenden und über kurze Zeit. Weniger Angst zeigte sich in der wichtigsten Studie nur auf einem Umweg: über bessere Erwartungen an die Zukunft, eine Woche später. Bei 240 Studierenden (per Los eingeteilt) waren direkt danach Zuversicht und Stimmung deutlich besser; eine Woche später waren die Erwartungen noch etwas besser und darüber die Angstbeschwerden etwas geringer. Eine Auswertung von 29 Studien fand mehr Zuversicht und Wohlbefinden mit kleinen Effekten, bei schlechten Gefühlen nur wenig. Schreiben und Vorstellen wirkten in einer weiteren Studie direkt danach gleich gut. 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. 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.

Den anderen Film drehen: realistisch und mit dir als Handelndem.

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: Zwei Filme (Bereich Arbeit · etwa 15 Minuten · konkret und in der Gegenwart)

Mein Angstfilm in einem Satz (nicht ausmalen, nur benennen)

Vertrag endet, nichts Neues, ich stehe ohne alles da.

Der andere Film: Wie sieht mein Leben in einigen Jahren aus, wenn vieles gut gelaufen ist – weil ich mich darum gekümmert habe? (10–15 Zeilen, weiter auf der Rückseite)

Ich arbeite in einem Team, in dem ich mehr Verantwortung habe.

Ich habe mich rechtzeitig umgesehen und mich beworben,

und den Kurs, den ich so lange aufgeschoben hatte, habe ich abgeschlossen.

Morgens fahre ich gern hin. Ich kenne meine Aufgaben

und traue mir zu, auch Neues zu lernen.

Mittags esse ich oft mit zwei Kolleginnen, wir lachen viel.

Wenn etwas nicht klappt, frage ich nach, statt nachts zu grübeln.

Nach der Arbeit habe ich Zeit für Freunde und Sport.

Ich weiß: Das kam nicht von allein – ich habe mich darum gekümmert.

Ungewisses gibt es noch – ich gehe Schritt für Schritt damit um.

Was ich dafür tue

diese Woche zum Kurs anmelden, zwei Stellenanzeigen lesen

2 · Tag 2 und 3: zwei weitere Bereiche (je etwa 15 Minuten)

Tag 2: Wohnen

Angstfilm in einem Satz

Ich muss raus und finde nichts.

Der andere Film

Ich wohne in einer hellen Wohnung,

die ich selbst ausgesucht habe,

weil ich mit der Suche angefangen habe.

Was ich dafür tue

Liste: Was brauche ich in einer Wohnung?

Tag 3: Menschen

Angstfilm in einem Satz

Alle ziehen weiter, ich bleibe allein zurück.

Der andere Film

Ich habe Freunde, mit denen ich

offen über Pläne rede,

und ich melde mich auch selbst.

Was ich dafür tue

einen alten Freund anrufen

BEISPIEL

3 · Tag 4 bis 7: 5 Minuten lesen oder vorstellen · ein guter Moment der nächsten Woche

(nichts, was nur durch Glück passiert)

Tag	5 Min. gelesen / vorgestellt ✓	ein konkreter guter Moment der nächsten Woche (wo, wann, mit wem)	was ich diese Woche dafür tue	Zukunfts-angst 0–10
4	✓	*Mittwochabend Laufen mit einer Kollegin im Park*	*heute Uhrzeit ausmachen*	*6*
5	✓	*Samstag Frühstück mit zwei Freunden im Café um die Ecke*	*heute schreiben und fragen*	*5*
6	✓	*Dienstag 18 Uhr Probestunde im Kurs*	*heute anmelden*	*5*
7	✓	*Freitag mit Freunden bei mir kochen*	*einladen, Einkaufsliste*	*4*

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher gute Moment ist eingetreten?

das Frühstück am Samstag – zwei Stunden geredet

Was habe ich dafür getan?

selbst gefragt und das Café ausgesucht

Dazu Episode 1: Ungewissheit umdeuten · Episode 3: Ziele und Schritte

BEISPIEL

Den anderen Film drehen: realistisch und mit dir als Handelndem.

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: Zwei Filme (Bereich Arbeit · etwa 15 Minuten · konkret und in der Gegenwart)

Mein Angstfilm in einem Satz (nicht ausmalen, nur benennen)

Der andere Film: Wie sieht mein Leben in einigen Jahren aus, wenn vieles gut gelaufen ist – weil ich mich darum gekümmert habe? (10–15 Zeilen, weiter auf der Rückseite)

Was ich dafür tue

2 · Tag 2 und 3: zwei weitere Bereiche (je etwa 15 Minuten)

Tag 2: Wohnen

Angstfilm in einem Satz

Der andere Film

Was ich dafür tue

Tag 3: Menschen

Angstfilm in einem Satz

Der andere Film

Was ich dafür tue

3 · Tag 4 bis 7: 5 Minuten lesen oder vorstellen · ein guter Moment der nächsten Woche

(nichts, was nur durch Glück passiert)

Tag	**5 Min. gelesen / vorgestellt** ✓	**ein konkreter guter Moment der nächsten Woche** (wo, wann, mit wem)	**was ich diese Woche dafür tue**	**Zukunfts-angst** 0–10
4				
5				
6				
7				

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher gute Moment ist eingetreten?

Was habe ich dafür getan?

Dazu Episode 1: Ungewissheit umdeuten · Episode 3: Ziele und Schritte