Dein Vertrag läuft im Frühjahr aus, und ob er verlängert wird, weiß niemand. Eigentlich wolltest du dir eine hellere Wohnung suchen und einen Kurs machen. Aber du denkst: „Erst wenn klar ist, wie es weitergeht." Also liegt beides auf Eis. Beim **Goal Setting and Planning aus der Zielpsychologie** (kurz *GAP*) wählst du ein paar eigene Ziele für die nächsten Monate, zerlegst sie in kleine Schritte und überlegst vorher, was dich aufhalten könnte.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Zielpsychologie wartest du darauf, dass die Zukunft passiert – statt sie mit eigenen Zielen und kleinen Schritten mitzugestalten. Abwarten fühlt sich vernünftig an. Aber solange du wartest, hast du keine eigenen Ziele, und beim nächsten offenen Punkt beginnt das Warten von vorn. Wie bei Trittsteinen über einen Bach: Du musst nicht das andere Ufer sehen, nur den nächsten Stein.

Abwarten, bis es sicher ist

„Erst wenn der Vertrag klar ist." · Wohnung und Kurs auf Eis

→

Der nächste Stein

„Ich will …" · drei kleine Schritte · Plan B · heute ein Schritt

So geht es

1. **Tag 1: drei eigene Ziele.** Für die nächsten Monate, jedes beginnt mit „Ich will" (nicht „Ich will nicht"), dazu ein Satz, warum es dir wichtig ist. Mindestens ein Ziel hängt nicht davon ab, wie es mit dem Vertrag ausgeht.
2. **Tag 2: je Ziel drei kleine Schritte.** Jeder so klein, dass du ihn an einem Tag schaffst. Scheint ein Weg verbaut, such einen zweiten Weg zum selben Ziel.
3. **Tag 3: Hindernis, Wenn-dann-Satz, Plan B.** Je Ziel das größte Hindernis und ein Wenn-dann-Satz dazu, gern mit einer eigenen Stärke. Dann ein Plan B in drei Schritten: was du tust, wenn es anders kommt.
4. **Tag 4 bis 7: jeden Tag ein Schritt.** Morgens aussuchen, abends abhaken und die Zuversicht eintragen (0–10). Am 7. Tag: Welcher Schritt hat dir am meisten Zuversicht gegeben?

Plan B und Richtung

Ein Plan B ist kein Zeichen von Angst, sondern von Vorbereitung: Du überlegst dir Schritt für Schritt, was du tust, wenn es anders kommt. Stell dir dabei nicht das Unglück vor, sondern dich selbst, wie du die Schritte machst. Ein Ziel ist kein Versprechen an die Zukunft, sondern eine Richtung für heute.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt kein Ziel ein? Frag dich: „Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass es klappt?" – und mach es kleiner. Alle Ziele hängen am Vertrag? Nimm eines dazu, das unabhängig davon geht: Kurs, Freundschaft, Bewegung. Schritt nicht geschafft? Kleiner machen, nicht streichen. Fang mit einer kleinen Ungewissheit an, nicht gleich mit deiner größten Sorge.

Was geprüft ist: Geprüft wurde dieses Programm am Wohlbefinden, nicht an Angst – als Selbsthilfe mit Menschen aus einer Selbsthilfe-Organisation und mit Berufstätigen, jeweils gegen eine Wartegruppe. Der Wenn-dann-Satz mit eigener Stärke und das genaue Vorstellen des eigenen Umgangs wurden in kleinen Einzelstudien untersucht. Das Arbeitsblatt selbst wurde nicht eigens untersucht. Nicht-Wissen: dazu Episode 1 · der andere Film: dazu Episode 2.

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. 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.

Ein Ziel ist kein Versprechen an die Zukunft, sondern eine Richtung für heute.

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 1–3: Meine drei Ziele (für die nächsten Monate · Tag 1: Ziel + warum · Tag 2: Schritte · Tag 3: Hindernis, Wenn-dann-Satz, Plan B)

	Ziel 1	**Ziel 2**	**Ziel 3**
Ich will …	bis zum Sommer in einer helleren Wo	den Kurs machen, den ich mir vorger	mich jede Woche mit Freunden treffe
Warum mir das wichtig ist	mich zu Hause wohlfühlen	Neues lernen, das mir Freude macht	nicht allein mit allem sein
3 kleine Schritte	1. Suchprofil anlegen 2. zwei Besichtigungen ausmachen 3. Unterlagen sammeln	1. Termine heraussuchen 2. anmelden 3. Lernzeit im Kalender eintragen	1. die Gruppe anschreiben 2. einen festen Abend vorschlagen 3. das Treffen eintragen
Größtes Hindernis	Vertrag unklar	unter der Woche keine Zeit	Lust, kurzfristig abzusagen
Wenn-dann-Satz	Wenn ich denke „erst wenn der Vert dann suche ich trotzdem 20 Minuten	Wenn ein Abend ausfällt, dann lerne ich am Samstag eine Stu	Wenn ich absagen will, dann gehe ich trotzdem eine Stunde
Plan B in 3 Schritten (was ich tue, wenn es anders kommt)	1. Beratungstermin ausmachen 2. Kurs vorziehen 3. Freundin aus der Branche anrufen	1. auf die Warteliste setzen 2. Kurs im Frühjahr heraussuchen 3. bis dahin ein Buch dazu lesen	1. eine Person anrufen 2. einen Spaziergang vorschlagen 3. neuen Termin ausmachen

2 · Tag 4 bis 7: jeden Tag ein kleiner Schritt (morgens aussuchen, abends abhaken)

Tag	**Mein Schritt heute**	**zu Ziel**	**erledigt** ✓	**Zuversicht** 0–10
4	Suchprofil angelegt	Wohnung	✓	4
5	zum Kurs angemeldet	Kurs	✓	5
6	Besichtigung fiel aus → Anfrage für nächste Woche	Wohnung	kleiner ✓	5
7	Treffen mit Freunden eingetragen	Freunde	✓	6

3 · Am 7. Tag

Welcher Schritt hat mir am meisten Zuversicht gegeben? die Anmeldung zum Kurs – ich kann trotzdem planen

Ein Ziel ist kein Versprechen an die Zukunft, sondern eine Richtung für heute.

Quält dich vor allem das Nicht-Wissen: dazu Episode 1: Ungewissheit umdeuten · läuft der Film, in dem alles schiefgeht: dazu Episode 2: der andere Film

BEISPIEL

Ein Ziel ist kein Versprechen an die Zukunft, sondern eine Richtung für heute.

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 1–3: Meine drei Ziele (für die nächsten Monate · Tag 1: Ziel + warum · Tag 2: Schritte · Tag 3: Hindernis, Wenn-dann-Satz, Plan B)

	Ziel 1	**Ziel 2**	**Ziel 3**
Ich will …			
Warum mir das wichtig ist			
3 kleine Schritte	....	....	....
Größtes Hindernis			
Wenn-dann-Satz	....	....	....
Plan B in 3 Schritten (was ich tue, wenn es anders kommt)	....	....	....

2 · Tag 4 bis 7: jeden Tag ein kleiner Schritt (morgens aussuchen, abends abhaken)

Tag	**Mein Schritt heute**	**zu Ziel**	**erledigt** ✓	**Zuversicht** 0–10
4				
5				
6				
7				

3 · Am 7. Tag

Welcher Schritt hat mir am meisten Zuversicht gegeben?

Ein Ziel ist kein Versprechen an die Zukunft, sondern eine Richtung für heute.

Quält dich vor allem das Nicht-Wissen: dazu Episode 1: Ungewissheit umdeuten · läuft der Film, in dem alles schiefgeht: dazu Episode 2: der andere Film