Zukunftsangst

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 62

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: Zukunftsangst: Mindset-Forschung: Uncertainty-Mindset-Training

Episode 2: Zukunftsangst: Positive Psychologie: Best Possible Self

Episode 3: Zukunftsangst: Zielpsychologie: Goal Setting and Planning

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

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

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

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