Abends im Bett rechnest du im Kopf: Alles ist teurer geworden, im Herbst kam eine Nachzahlung für die Heizung, zwei Briefe liegen ungeöffnet auf dem Küchentisch. Dann kommt der Gedanke „Was, wenn ich arm werde?“ – und dein Kopf springt weg, bevor er zu Ende ist. Bei der **Sorgenexposition** aus der Verhaltenstherapie denkst du deine schlimmste Geld-Sorge einmal bewusst zu Ende, schreibst sie auf, bleibst dabei – und überlegst danach, was du dann konkret tun würdest. Im Englischen heißt die Übung *worry exposure*.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie (ein Erklärungsmodell, kein Vorwurf): Wer beim schlimmsten Gedanken sofort wegspringt – ablenken, nachrechnen, sich beruhigen lassen –, fühlt sich kurz leichter. Aber der Gedanke wird nie zu Ende gedacht. Übrig bleibt ein unscharfes, bedrohliches Bild, das seinen Schrecken nie verliert.

In der spannendsten Szene abschalten
nur das Schlimmste bleibt im Kopf – der Horrorfilm bleibt unheimlich

→

Den Film bis zum Abspann schauen
dieselbe Sorge zu Ende schreiben – und dann: Was würde ich tun?

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Deine schlimmste Geld-Sorge in einem Satz aufschreiben und schätzen: Wie wahrscheinlich ist das (0–100 %)?
2. **Tag 1, 3 und 5:** dieselbe Sorge 20–30 Minuten in ein eigenes Heft zu Ende schreiben – in Ich-Form und Gegenwart, mit Gefühlen und Einzelheiten. Dabeibleiben. Anspannung vorher, an der schlimmsten Stelle und nachher eintragen (0–10). Danach: Heft weg, etwas Gutes für dich.
3. **Tag 2, 4 und 6:** dein Bewältigungsplan. Was würde ich dann konkret tun? Wer könnte mir helfen? Was hätte ich dann noch? Danach die Wahrscheinlichkeit neu schätzen.
4. **Tag 7:** vergleichen – Anspannung Tag 1 und Tag 5, Wahrscheinlichkeit am Anfang und heute – und einen kurzen Rückblick schreiben. Barometer ein letztes Mal.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Anspannung steigt beim Schreiben? Das gehört dazu – bleib dabei und hör nicht an der schlimmsten Stelle auf. Die Sorge wechselt ständig? Nimm jedes Mal dieselbe vom ersten Tag. Die Wahrscheinlichkeit bleibt hoch? Kein Scheitern – der Bewältigungsplan zählt mehr als die Zahl. **Zu viel auf einmal?** Diese Übung soll dich fordern, aber nicht überrollen. Dein Tempo bestimmst du. Wenn es zu viel wird: einen Schritt zurück, nicht aufhören.

Vorweg: Diese Übungen ersetzen keine Beratung zu Geld oder Schulden. Sie helfen dir, mit der Angst so umzugehen, dass du wieder handeln kannst. Wenn das Geld wirklich knapp ist, ist deine Sorge kein Denkfehler. Wenn dir gerade wirklich die Wohnung oder der Strom gekündigt wird, ist das kein Kopfkino, sondern ein echtes Problem. Dann mach zuerst die Geld-Stunde aus Episode 2 und hol dir Beratung. Wenn du Gedanken hast, nicht mehr leben zu wollen, mach diese Übung nicht. Ehrlich: Geprüft wurde die Sorgenexposition bei Menschen, die sich sehr viel sorgen – auch online und allein zu Hause. Mit Geldsorgen selbst wurde sie noch nicht untersucht.

Wichtig: Geldsorgen bestimmen seit Wochen deinen Alltag? → Episode 8.
Schulden über den Kopf? → Schuldnerberatung in deiner Nähe.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? Hol dir sofort Hilfe.
Dazu Episode 1: Selbstmitgefühl · Episode 2: Problemorientierung.

Mein Geldsorgen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Sorgen ums Geld beschäftigt?	3	3	2
2. Wie sehr hast du Briefe, Rechnungen oder deinen Kontostand gemieden?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich wegen Geld geschämt oder selbst schlechtgemacht?	3	3	2
4. Wie sehr hast du dich wegen Geld von Menschen oder schönen Dingen zurückgezogen?	2	2	1
5. Wie stark hat dich die Angst vor Armut nachts oder in ruhigen Momenten eingeholt?	2	2	2
Summe (0–20)	13	12	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Nicht bei akuter Not und nicht bei Gedanken, nicht mehr leben zu wollen.

1 · Tag 1: Meine schlimmste Geld-Sorge

Meine schlimmste Geld-Sorge in einem Satz:
Ich kann die Miete nicht mehr zahlen und muss ausziehen.

Wie wahrscheinlich? (0–100 %)
40 %

2 · Tag 1, 3 und 5: die Sorge zu Ende schreiben

20–30 Minuten in ein eigenes Heft, **jedes Mal dieselbe Sorge** – in Ich-Form und Gegenwart, mit Gefühlen und Einzelheiten. Dabeibleiben, auch an der schlimmsten Stelle. Anspannung 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark. Danach: Heft weg, etwas Gutes für dich.

Schreibtag	**20–30 Minuten geschrieben ✓**	**Anspannung vorher**	**Anspannung an der schlimmsten Stelle**	**Anspannung nachher**
Tag 1	✓	6	9	7
Tag 3	✓	5	8	5
Tag 5	✓	4	6	3

3 · Tag 2, 4 und 6: mein Bewältigungsplan

Was würde ich dann konkret tun? Wer könnte mir helfen? Was hätte ich dann noch? Danach die Wahrscheinlichkeit neu schätzen.

Plantag	**Dann würde ich …**	**Helfen könnte …**	**Ich hätte noch …**	**Wahrscheinlich %**
Tag 2	*sofort mit der Vermieterin sprechen*	*eine Beratung, meine Schwester*	*meine Arbeit, meine Freunde, meine Gesundheit*	30
Tag 4	*früh um ein Gespräch bitten, nicht abwarten*	*meine Schwester, ein Freund*	*Menschen, die zu mir halten*	20
Tag 6	*erst Hilfe holen, dann Schritt für Schritt*	*eine Beratung in meiner Nähe*	*meine Gesundheit und meine Arbeit*	15

4 · Tag 7: der Vergleich

Höchste Anspannung Tag 1 → Tag 5:
9 → 6

Wahrscheinlichkeit Tag 1 → heute:
40 % → 15 %

Mein Rückblick: Was hat sich verändert?
Die Sorge hat ein Ende bekommen, und ich weiß, was ich tun würde.

Anspannung steigt? Gehört dazu – dabeibleiben. **Sorge wechselt?** Jedes Mal dieselbe vom ersten Tag. **Zu viel?** Einen Schritt zurück, nicht aufhören. **Echte, akute Lage?** Zuerst Episode 2: Problemorientierung. Dazu Episode 1: Selbstmitgefühl.

BEISPIEL

Mein Geldsorgen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Sorgen ums Geld beschäftigt?			
2. Wie sehr hast du Briefe, Rechnungen oder deinen Kontostand gemieden?			
3. Wie sehr hast du dich wegen Geld geschämt oder selbst schlechtgemacht?			
4. Wie sehr hast du dich wegen Geld von Menschen oder schönen Dingen zurückgezogen?			
5. Wie stark hat dich die Angst vor Armut nachts oder in ruhigen Momenten eingeholt?			
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?

Nicht bei akuter Not und nicht bei Gedanken, nicht mehr leben zu wollen.

1 · Tag 1: Meine schlimmste Geld-Sorge

Meine schlimmste Geld-Sorge in einem Satz:

Wie wahrscheinlich? (0–100 %)

2 · Tag 1, 3 und 5: die Sorge zu Ende schreiben

20–30 Minuten in ein eigenes Heft, **jedes Mal dieselbe Sorge** – in Ich-Form und Gegenwart, mit Gefühlen und Einzelheiten. Dabeibleiben, auch an der schlimmsten Stelle. Anspannung 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark. Danach: Heft weg, etwas Gutes für dich.

Schreibtag	**20–30 Minuten geschrieben ✓**	**Anspannung vorher**	**Anspannung an der schlimmsten Stelle**	**Anspannung nachher**
Tag 1				
Tag 3				
Tag 5				

3 · Tag 2, 4 und 6: mein Bewältigungsplan

Was würde ich dann konkret tun? Wer könnte mir helfen? Was hätte ich dann noch? Danach die Wahrscheinlichkeit neu schätzen.

Plantag	**Dann würde ich …**	**Helfen könnte …**	**Ich hätte noch …**	**Wahrscheinlich %**
Tag 2				
Tag 4				
Tag 6				

4 · Tag 7: der Vergleich

Höchste Anspannung Tag 1 → Tag 5:

Wahrscheinlichkeit Tag 1 → heute:

Mein Rückblick: Was hat sich verändert?

Anspannung steigt? Gehört dazu – dabeibleiben. **Sorge wechselt?** Jedes Mal dieselbe vom ersten Tag. **Zu viel?** Einen Schritt zurück, nicht aufhören. **Echte, akute Lage?** Zuerst Episode 2: Problemorientierung. Dazu Episode 1: Selbstmitgefühl.