Am Freitag ist die Weihnachtsfeier deiner Firma, und die Absage ist schon getippt: „Leider kann ich am Freitag nicht." Im Kopf stehst du allein an einem Stehtisch, und alle merken, dass du nicht dazugehörst. Letztes Jahr hast du auch abgesagt – erst kam die Erleichterung, dann das schlechte Gewissen. Bei der **Expositionshierarchie aus der Verhaltenstherapie** (englisch *exposure hierarchy*) baust du dir eine Stufenleiter aus Feier-Schritten von leicht nach schwer, gehst sie Stufe für Stufe hinauf – und prüfst bei jeder Stufe, ob eintritt, was du befürchtest.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Absagen die Angst am Leben: Es bringt sofort Erleichterung – aber du erlebst nie, ob eintritt, was du befürchtest. So fällt das nächste Absagen noch leichter. Ein Bild dafür ist der Badesee im Frühsommer: Du gehst erst mit den Füßen ins Wasser, dann bis zu den Knien – und schaust bei jedem Schritt nach, ob es wirklich so kalt ist wie befürchtet.

Absagen
sofort erleichtert – aber die Befürchtung wird nie geprüft und die nächste Feier wirkt größer

→

Stufe für Stufe hingehen
vorher die Befürchtung aufschreiben, danach vergleichen, was wirklich passiert ist

So geht es

1. **Tag 1: deine Stufenleiter** – 6 bis 8 Feier-Schritte vom leichtesten bis zum schwersten, je mit Angst 0–10; die leichteste steht unten. Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.
2. **Ab Tag 2: deine Befürchtung** – jeden Tag eine Stufe, von unten nach oben. Vorher aufschreiben, was du befürchtest, wie sicher du dir bist (in %) und wie groß die Angst ist.
3. **Hingehen und bleiben** – bis die Angst merklich sinkt oder die geplante Zeit um ist. Die Angst darf erst einmal steigen; möglichst nicht im schlimmsten Moment gehen.
4. **Vergleichen** – Was ist wirklich passiert? Angst vorher, höchste, nachher. Erst wenn eine Stufe leichter geworden ist, nimmst du die nächste.

Keine Feier in Sicht? Alltagsstufen (in der Kaffeeküche dazustellen, beim Familienessen länger bleiben, Vereinsabend) oder Stufe 0: die Feier ein paar Minuten lang genau in der Vorstellung durchgehen – ein guter Anfang, ersetzt aber nicht das echte Hingehen.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt erst an? Normal – das gehört dazu. Früher gegangen als geplant? Kein Versagen: nächstes Mal 10 Minuten länger oder eine Stufe tiefer. Die nächste Stufe ist zu groß? Eine Zwischenstufe einbauen, zum Beispiel erst eine halbe Stunde statt bis zum Ende. Angst schon Tage vor der Feier: dazu Episode 2: Plan vor der Feier.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das mit Menschen mit starker sozialer Angst, vor allem in Programmen im Internet – nicht speziell auf Partys. In der großen Studie holten die Programme ohne diese Übungen nach einigen Monaten auf. In einer Vergleichsstudie wirkte Exposition zusammen mit Entspannung deutlich schwächer als eine kognitive Therapie mit mehr Bausteinen. Darum prüfst du bei jeder Stufe deine Befürchtung, statt nur auszuhalten.

Wichtig: Nervosität vor einer Feier ist normal und keine Krankheit – es geht nicht darum, ganz ohne Nervosität zu feiern, sondern darum, dass die Angst nicht mehr entscheidet, ob du hingehst. Ob hinter sehr starker Angst vor anderen Menschen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video.
Du sagst fast alle Feiern ab, oder die Angst bremst dich auch bei der Arbeit? → Episode 7.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Stufe für Stufe – und bei jeder Stufe prüfen, was wirklich passiert.

Mein Party-Angst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du Feiern oder Treffen abgesagt oder gemieden?	3	2	1
2. Wie sehr hat dich die Angst schon Tage vor einer Feier beschäftigt?	3	3	2
3. Wie sehr warst du unter Leuten damit beschäftigt, wie du wirkst?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dich hinter Handy, Ecke oder Begleitung versteckt?	2	2	1
5. Wie sehr hast du danach über peinliche Momente gegrübelt?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 7 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter

6–8 Feier-Schritte, die leichteste unten (echte Feiern oder Alltagsstufen wie Kaffeeküche, Familienessen, Vereinsabend · Angst 0–10 · abhaken, wenn geschafft)

Stufe	Feier-Schritt	Angst 0–10	geschafft am Tag
8			☐
7	ein paar Worte zum Geburtstagskind sagen	9	☐
6	jemanden aus einer anderen Abteilung begrüßen	7	☐
5	bis nach dem Essen bleiben	7	☑ 7
4	Weihnachtsfeier: zu Kollegen an den Stehtisch stellen	6	☑ 6
3	Nachbarschaftsfest: kurz vorbeischauen	4	☐
2	dort 1 Stunde bleiben	4	☑ 5
1	Geburtstag eines Freundes, 30 Minuten	3	☑ 2

Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Stufe – eine Zeile

Tag	Stufe / Situation	Was befürchte ich?	wie sicher %	Angst vorher 0–10	höchste 0–10	nachher 0–10	Was ist wirklich passiert?
2	1: Geburtstag, 30 Min.	„Ich stehe allein herum“	70	6	7	3	2 Leute haben mich angesprochen
3	Alltag: Kaffeeküche	„Alle verstummen“	60	5	6	2	übers Wochenende geredet
4	0: Stehtisch vorgestellt	„Halte ich nicht aus“	50	5	7	3	Angst stieg, dann sank sie
5	2: Familienessen, 1 Std.	„Ich weiß nichts zu sagen“	60	5	6	2	mit Cousine über Urlaub geredet
6	4: Weihnachtsfeier, Stehtisch	„Alle merken, wie nervös ich bin“	80	7	8	4	niemand hat etwas gesagt, über Urlaub geredet
7	5: Vereinsabend, bis nach dem Essen	„Ich langweile alle“	60	6	6	3	zwei Gespräche, eins richtig lustig

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?
Stufe 5: bis nach dem Essen geblieben

Was hat mich überrascht?
Was ich befürchtet hatte, ist fast nie eingetreten.

Dazu: Episode 2: Plan vor der Feier · Episode 3: Absicherungen weglassen

BEISPIEL

Stufe für Stufe – und bei jeder Stufe prüfen, was wirklich passiert.

Mein Party-Angst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du Feiern oder Treffen abgesagt oder gemieden?			
2. Wie sehr hat dich die Angst schon Tage vor einer Feier beschäftigt?			
3. Wie sehr warst du unter Leuten damit beschäftigt, wie du wirkst?			
4. Wie sehr hast du dich hinter Handy, Ecke oder Begleitung versteckt?			
5. Wie sehr hast du danach über peinliche Momente gegrübelt?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 7 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter

6–8 Feier-Schritte, die leichteste unten (echte Feiern oder Alltagsstufen wie Kaffeeküche, Familienessen, Vereinsabend · Angst 0–10 · abhaken, wenn geschafft)

Stufe	**Feier-Schritt**	**Angst 0–10**	**geschafft am Tag**
8			☐
7			☐
6			☐
5			☐
4			☐
3			☐
2			☐
1			☐

Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Stufe – eine Zeile

Tag	**Stufe / Situation**	**Was befürchte ich?**	**wie sicher** %	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**Was ist wirklich passiert?**
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?

Was hat mich überrascht?

Dazu: Episode 2: Plan vor der Feier · Episode 3: Absicherungen weglassen