Am Samstag heiratet eine gute Freundin. Du freust dich für sie – und trotzdem läuft seit Tagen ein Film im Kopf: „Ich stehe allein am Tisch, und alle anderen kennen sich." Du überlegst, wie du absagen könntest, und wartest darauf, dass die Angst kleiner wird. Beim **Willingness and Action Plan aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** – auf Deutsch etwa: Bereitschafts- und Handlungsplan – legst du **vor der Feier** fest, was dir dort wichtig ist, welchen kleinen Schritt du gehen willst und welche Angst, welche Gedanken und welches Herzklopfen du dafür mitnimmst.

Warum es sich hält

Du versuchst, dich zu beruhigen, spielst den Abend immer wieder durch und wartest auf den richtigen Moment. All das gibt der Angst noch mehr Aufmerksamkeit. Aus Sicht der ACT ist nicht die Angst vor der Feier das Problem, sondern der Kampf gegen sie: Wer wartet, bis die Angst weg ist, bevor er zusagt, wartet oft vergeblich. Das Warten endet oft mit der Absage.

Kämpfen und warten
beruhigen, durchspielen, auf den richtigen Moment warten – am Ende oft absagen

→

Die Eintrittskarte
vorne steht, warum du hingehst – hinten, was du dafür in Kauf nimmst: Angst, Gedanken, Herzklopfen

Bereitschaft heißt nicht, die Angst gut zu finden. Es heißt, sie mitzunehmen, weil dir etwas anderes wichtiger ist. Die Angst darf mit – sie entscheidet nur nicht.

So geht es

1. **Tag 1: Mein Plan für die nächste Feier.** Fünf Zeilen: Was ist mir dort wichtig? · Mein kleines Ziel (klein = schaffbar, auch wenn die Angst laut ist) · Was ich mitnehme – Gedanken, Gefühl mit Angst 0–10, Körper · Mein Satz, wenn es schwer wird (z. B. „Da ist wieder Herzklopfen. Ich nehme es mit.").
2. **Danach Zeile 5:** Bin ich den Schritt gegangen – ja oder nein? Ankreuzen, unabhängig davon, wie es sich angefühlt hat.
3. **Ab Tag 2 jeden Tag ein kleiner Plan** für eine Situation im Alltag oder die Feier (Mittagessen mit einer Kollegin, Familienessen, Kaffeeküche): Situation · was dir wichtig ist · kleines Ziel · was du mitnimmst · gegangen? · Angst 0–10.
4. **Tag 7:** Was habe ich gemacht, obwohl die Angst da war? Und: Was ist mein nächster Plan?

Zwei Hilfen

Eine kleine freundliche Geste als Ziel: zum Beispiel anbieten, ein Foto von einer Gruppe zu machen. Eine kleine freundliche Geste ist ein gutes Ziel – danach gehst du zurück unter die Leute, statt den Abend in der Küche zu verbringen. **Kopfkino benennen statt durchspielen:** „Da ist der Film wieder." Genauso mit dem Gefühl: „Da ist Herzklopfen." Dann zurück zu deinem Plan.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst wird beim Planen stärker? Normal – du schaust hin statt weg. Ziel nicht geschafft? Kein Versagen – nimm beim nächsten Mal ein kleineres Ziel. „Bereitschaft" fühlt sich falsch an? Es reicht, die Angst nicht wegzuschicken. Das Kopfkino läuft weiter? Benennen, zurück zum Plan. Achtest du auf der Feier vor allem auf dich selbst: dazu Episode 3: Absicherungen weglassen.

Deine Regel: Du entscheidest selbst, wie groß dein Ziel ist. Zählen tut, ob du den Schritt gegangen bist – nicht, wie ruhig du dabei warst.

Was geprüft ist: Geprüft wurden Programme mit diesem Kern – ein Selbsthilfebuch und ein Programm im Internet mit Handy, über mehrere Wochen, verglichen mit einer Warteliste. Einen Plan genau wie auf diesem Arbeitsblatt hat keine Studie einzeln geprüft. Langfristig hatte ACT keinen Vorsprung vor anderen Verfahren. 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. Die Übungen sind ein Anfang – bleibst du allein nicht dran, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

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.

Die Angst darf mit – sie entscheidet nur nicht.

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: Mein Plan für die nächste Feier

Welche Feier?	Hochzeit meiner Freundin, Samstag
1 · Was ist mir dort wichtig?	Ich will für meine Freundin da sein.
2 · Mein kleines Ziel	Ich gratuliere ihr persönlich und bleibe bis nach dem Essen.
3 · Was ich mitnehme	Gedanken: „Ich kenne da niema Gefühl, Angst 0–10: Ang Körper: Herzklopfen, warmes Ge
4 · Mein Satz, wenn es schwer wird	„Da ist wieder Herzklopfen. Ich nehme es mit.“
5 · Danach: Schritt gegangen?	☐ ja ☐ nein ja – mit Herzklopfen

Zeile 5 ankreuzen – unabhängig davon, wie es sich angefühlt hat. Eine kleine freundliche Geste ist ein gutes Ziel – danach zurück unter die Leute.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein kleiner Plan (Kopfkino? Benennen: „Da ist der Film wieder.“ – nicht durchspielen)

Tag	**Situation**	**Was mir dort wichtig ist**	**Mein kleines Ziel**	**Was ich mitnehme** (Gedanke, Gefühl, Körper)	**gegangen? ja / nein**	**Angst 0–10**
2	Kollegin zum Mittagessen fragen	im Team dazugehören	fragen, ob sie mitkommt	„Sie hat sicher keine Zeit.“	ja	5
3	Familienessen	Kontakt zur Familie	bis zum Nachtisch bleiben	Unruhe, flauer Bauch	ja	4
4	Kaffeeküche	dazugehören	zu zwei Kollegen dazustellen	warmes Gesicht	ja	5
5	Teamtreffen	mich einbringen	eine Frage stellen	Herzklopfen	ja	6
6	Hochzeit	für meine Freundin da sein	gratulieren, Gruppenfoto, bis nach dem Essen	„Ich kenne da niemanden.“ Herzklopfen	ja	7
7	Geburtstag eines Kollegen	im Team dazugehören	zusagen	„Was, wenn ich allein stehe?“	ja	5

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich gemacht, obwohl die Angst da war?

Freundin persönlich gratuliert, bis nach dem Essen geblieben.

Kollegin zum Mittagessen gefragt.

Mein nächster Plan

beim Geburtstag des Kollegen eine Stunde bleiben

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: Absicherungen weglassen · Die Angst darf mit – sie entscheidet nur nicht.

BEISPIEL

Die Angst darf mit – sie entscheidet nur nicht.

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: Mein Plan für die nächste Feier

Welche Feier?

1 · Was ist mir dort wichtig?

2 · Mein kleines Ziel

3 · Was ich mitnehme Gedanken: Gefühl, Angst 0–10: Körper:

4 · Mein Satz, wenn es schwer wird

5 · Danach: Schritt gegangen? ☐ ja ☐ nein

Zeile 5 ankreuzen – unabhängig davon, wie es sich angefühlt hat. Eine kleine freundliche Geste ist ein gutes Ziel – danach zurück unter die Leute.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein kleiner Plan (Kopfkino? Benennen: „Da ist der Film wieder." – nicht durchspielen)

Tag	**Situation**	**Was mir dort wichtig ist**	**Mein kleines Ziel**	**Was ich mitnehme** (Gedanke, Gefühl, Körper)	**gegangen? ja / nein**	**Angst 0–10**
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich gemacht, obwohl die Angst da war?

Mein nächster Plan

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: Absicherungen weglassen · Die Angst darf mit – sie entscheidet nur nicht.