Auf der Weihnachtsfeier stehst du mit dem Handy in der Hand am Stehtisch, hältst dich an der einen Kollegin fest, die du gut kennst, und legst dir Sätze zurecht. Im Kopf läuft: Werd ich rot? Wie wirke ich gerade? Beim **Experiment zu Selbstaufmerksamkeit und Sicherheitsverhalten aus der kognitiven Therapie** probierst du ein Gespräch einmal mit deinen gewohnten Absicherungen und dem Blick auf dich selbst und einmal ohne sie, mit dem Blick nach außen – und vergleichst, was passiert. Danach lässt du jeden Tag eine Absicherung weg.

Warum es sich hält

Aus Sicht der kognitiven Therapie halten dich die kleinen Absicherungen und der Blick nach innen fest: Du achtest vor allem darauf, wie du wirkst, hältst dich am Handy oder an einer bekannten Person fest – und erlebst nie, dass es auch ohne geht. Die Absicherungen fühlen sich hilfreich an, können dich aber verschlossener wirken lassen. Und wer ständig prüft, ob er rot wird, spürt jedes Herzklopfen stärker.

Sonnenbrille im Festsaal

Niemand sieht deine Augen – aber du siehst nur die Hälfte: Gesichter, Lachen, wer dir zuwinkt.

→

Sonnenbrille abnehmen

Erst zur Probe, dann Tag für Tag ein Stück mehr. Blick nach außen: Menschen, Gesichter, was sie erzählen.

So geht es

1. **Tag 1 · Absicherungen ankreuzen:** Barometer ausfüllen. Kreuz an, welche Absicherungen du auf Feiern benutzt (Handy, Ecke oder Küche, eine bekannte Person, nur Fragen stellen, Sätze vorbereiten, früh gehen), und ergänze eigene.
2. **Tag 1 · A/B-Probe:** zwei kurze Gespräche, z. B. mit einer vertrauten Person oder in der Kaffeeküche. A mit zwei Absicherungen und Blick auf dich, B ohne sie, Blick nach außen. Je Angst 0–10, wie es lief und wie der andere reagiert hat.
3. **Tag 2–7 · eine Absicherung weniger** (Kantine, Familienessen, Feier) + Neugier-Auftrag: Was erfahre ich heute über den anderen? Rutscht der Blick nach innen: bemerken, zurückholen.
4. **Abends · Nach-Feier-Notiz:** zehn Minuten konkret aufschreiben, was wirklich passiert ist und was jemand Unbeteiligtes gesehen hätte – dann etwas anderes tun.
5. **Tag 7 · Rückblick:** Was ist passiert, als ich weniger abgesichert habe? Was will ich weiter tun?

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt kurz an? Das ist normal – bleib trotzdem noch eine Weile. Eine Absicherung rutscht zurück? Bemerk es und versuch es beim nächsten Mal wieder. Gespräch B lief nicht besser? Notier es ehrlich und vergleiche nach drei Tagen noch einmal. Du bist erschöpft und grübelst? Nach-Feier-Notiz, dann etwas anderes tun. Du musst keine Gedanken an dich wegdrücken. Du bemerkst nur, wohin deine Aufmerksamkeit gerutscht ist, und holst sie zurück. Wenn du magst: ein Übungsgespräch mit dem Handy aufnehmen und es ansehen, als wärst du jemand anderes.

Vorweg: 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. Ehrlich: Geprüft wurde das vor allem in Gesprächen im Labor und in kurzen Übungsprogrammen mit Menschen mit sozialer Angst – nicht auf echten Feiern. In der größten Studie sank die Angst durch das Weglassen allein nicht stärker als in einer glaubwürdigen Vergleichsgruppe; mehr brachte es bei denen, die von dem Ansatz überzeugt waren. Es geht nicht darum, alles auf einmal wegzulassen. Eine Absicherung pro Tag reicht – und du gehst trotzdem hin.

Wichtig: 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.

Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Plan vor der Feier.

Episode 3 – Kognitive Therapie: Experiment zu Selbstaufmerksamkeit und Sicherheitsverhalten · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

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?

Eine Absicherung weniger – Blick nach außen.

1 · Tag 1: Meine Absicherungen auf Feiern + A/B-Probe

Kreuz an, was du auf Feiern oder unter Leuten machst, damit die Angst kleiner wird – und ergänze, was fehlt.

- [x] Handy in der Hand
- [ ] in der Ecke oder Küche bleiben
- [x] an der einen bekannten Person hängen
- [ ] nur Fragen stellen, nichts von mir erzählen
- [x] Sätze im Kopf vorbereiten
- [x] als Erste/r gehen
- [x] beim Reden auf den Boden schauen

A/B-Probe: zwei kurze Gespräche (vertraute Person oder Kaffeeküche). **A** mit zwei Absicherungen, Blick auf mich („Wie wirke ich?"). **B** ohne sie, Blick nach außen (Gesicht, Worte, was erzählt wird). Angst 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark.

Probe	**Wo? Welche Absicherungen?**	**Angst 0–10**	**Wie lief es? Wie hat der andere reagiert?**
A	Kaffeeküche · Handy, Sätze	6	stockend, kaum zugehört – sie war freundlich
B	dieselbe Kollegin · ohne Handy	5	Umzug erzählt, wir haben gelacht

Nach-Feier-Notiz (abends, 10 Minuten, konkret): Was ist wirklich passiert? Was hätte jemand Unbeteiligtes gesehen? – Dann den Zettel weglegen und etwas anderes tun.

2 · Tag 2–7: jeden Tag eine Absicherung weniger

Kantine, Familienessen oder Feier. Neugier-Auftrag: Was erfahre ich heute über den anderen? Rutscht der Blick nach innen: bemerken, zurückholen.

Tag	**Situation**	**Weggelassene Absicherung**	**Blick außen %**	**Was habe ich über den anderen erfahren?**	**Angst 0–10**	**Notiz ja/nein**
Tag 2	Kantine	Handy in der Tasche	50	fährt über Weihnachten zu seiner Schwester	5	ja
Tag 3	Familienessen	vom Urlaub erzählt	60	die Cousine lernt Gitarre	4	ja
Tag 4	Weihnachtsfeier	nicht nur bei der einen Kollegin	50	fährt jeden Tag Rad zur Arbeit	7	ja
Tag 5	Kaffeeküche	keine Sätze vorbereitet	60	der Chef hat einen neuen Hund	4	nein
Tag 6	Geburtstag Freundin	nicht in der Küche geblieben	60	ihr Bruder zieht nach Hamburg	5	ja
Tag 7	Kantine	bis zum Schluss geblieben	70	das Team plant ein Sommerfest	3	ja

3 · Tag 7: Rückblick

Was ist passiert, als ich weniger abgesichert habe?
Die anderen haben mehr erzählt – und ich wusste hinterher, worüber wir geredet haben.

Was will ich weiter tun?
Handy in der Tasche lassen und nachfragen, was die anderen erzählen.

Angst steigt kurz an? Normal – bleib trotzdem noch eine Weile. **Absicherung rutscht zurück?** Bemerken, beim nächsten Mal wieder versuchen. **B lief nicht besser?** Ehrlich notieren, nach 3 Tagen vergleichen. **Erschöpft und am**

BEISPIEL

Grübeln? Nach-Feier-Notiz, dann etwas anderes tun. Du musst keine Gedanken an dich wegdrücken. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Plan vor der Feier.

BEISPIEL

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?

Eine Absicherung weniger – Blick nach außen.

1 · Tag 1: Meine Absicherungen auf Feiern + A/B-Probe

Kreuz an, was du auf Feiern oder unter Leuten machst, damit die Angst kleiner wird – und ergänze, was fehlt.

- ☐ Handy in der Hand
- ☐ in der Ecke oder Küche bleiben
- ☐ an der einen bekannten Person hängen
- ☐ nur Fragen stellen, nichts von mir erzählen
- ☐ Sätze im Kopf vorbereiten
- ☐ als Erste/r gehen
- ☐ _____

A/B-Probe: zwei kurze Gespräche (vertraute Person oder Kaffeeküche). **A** mit zwei Absicherungen, Blick auf mich („Wie wirke ich?"). **B** ohne sie, Blick nach außen (Gesicht, Worte, was erzählt wird). Angst 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark.

Probe	**Wo? Welche Absicherungen?**	**Angst 0–10**	**Wie lief es? Wie hat der andere reagiert?**
A			
B			

Nach-Feier-Notiz (abends, 10 Minuten, konkret): Was ist wirklich passiert? Was hätte jemand Unbeteiligtes gesehen? – Dann den Zettel weglegen und etwas anderes tun.

2 · Tag 2–7: jeden Tag eine Absicherung weniger

Kantine, Familienessen oder Feier. Neugier-Auftrag: Was erfahre ich heute über den anderen? Rutscht der Blick nach innen: bemerken, zurückholen.

Tag	**Situation**	**Weggelassene Absicherung**	**Blick außen %**	**Was habe ich über den anderen erfahren?**	**Angst 0–10**	**Notiz ja/nein**
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						

3 · Tag 7: Rückblick

Was ist passiert, als ich weniger abgesichert habe?

Was will ich weiter tun?

Angst steigt kurz an? Normal – bleib trotzdem noch eine Weile. **Absicherung rutscht zurück?** Bemerken, beim nächsten Mal wieder versuchen. **B lief nicht besser?** Ehrlich notieren, nach 3 Tagen vergleichen. **Erschöpft und am**

Grübeln? Nach-Feier-Notiz, dann etwas anderes tun. Du musst keine Gedanken an dich wegdrücken. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Plan vor der Feier.