Angst vor Partys

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 66

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: Angst vor Partys: Verhaltenstherapie: Expositionshierarchie

Episode 2: Angst vor Partys: ACT: Willingness and Action Plan

Episode 3: Angst vor Partys: Kognitive Therapie: Experiment zu Selbstaufmerksamkeit und Sicherheitsverhalten

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

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

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.

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.