Morgen früh gehst du zur Arbeit, und schon der Gedanke an den Gehweg macht Herzklopfen. Im Kopf läuft immer derselbe Film: Dir kommt jemand mit einem Hund an der Leine entgegen, der Hund springt hoch – und du stehst da und kannst nichts tun. Bei der **Active-Imaginal Exposure aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** – auf Deutsch: aktive Vorstellungsübung – stellst du dir eine Begegnung mit einem Hund vor und machst dabei **mit deinem Körper**, was du in echt tun willst: aufrecht stehen, ausatmen, weitergehen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Kognitiven Verhaltenstherapie spielt dein Kopf die Begegnung schon vorher durch – und zwar immer mit dem Ende, bei dem du nichts tun kannst. Im Kopf übst du also jedes Mal Hilflosigkeit – und weil du ausweichst, bekommt der Film nie ein anderes Ende.

Das Kopfkino
im Sitzen zuschauen, bis zum schlimmsten Moment – dort hört der Film auf

→

Der Flugsimulator
schwierige Situationen mit echten Handgriffen üben: Du stehst, handelst und spielst die Szene bis zum Ende – der Hund ist vorbei, du gehst weiter

So geht es

1. **Tag 1: Meine fünf Szenen.** Fünf Begegnungen von leicht bis schwer (z. B. Hund schläft gegenüber · bellt hinter einem Gartenzaun · kommt dir an der Leine entgegen), je Szene deine Angst 0–10 beim Gedanken daran und deine Bewältigung mit dem Körper.
2. **Ab Tag 2 täglich 10–15 Minuten eine Szene:** Angst vorher eintragen · aufstehen, Augen zu · die Szene mit allen Sinnen ablaufen lassen (Bellen, Bewegung, Gehweg unter den Füßen) · die Bewältigung wirklich ausführen · bis zum Ende spielen.
3. **Danach eintragen:** höchste Angst, Angst am Ende, ✓ mit dem Körper gehandelt, ✓ zu Ende gespielt. Zur nächsten Szene, wenn die Angst bei der aktuellen deutlich sinkt. Tag 6–7: vorher ein kurzes Hundevideo mit Ton.
4. **Tag 7:** Was ist im Kopf anders als am Anfang? Und: mein nächster Schritt zum echten Hund – dazu Episode 1: Übungshund.

Mit dem Körper handeln

Es geht nur um dich, nicht um den Hund. Zum Beispiel: aufrecht stehen, die Füße fest auf dem Boden · die Hände lockern · langsam ausatmen · in der Vorstellung auf dem Gehweg weitergehen, mit ein paar Schritten auf der Stelle oder durch den Raum · leise sagen: „Ich bleibe auf meinem Weg." Das ist keine Entspannungsübung – die Angst darf da sein, während du handelst.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Bilder bleiben blass? Geräusche dazu, zum Beispiel Bellen, oder vorher ein kurzes Video. Die Angst steigt sehr stark? Bei der leichteren Szene bleiben, bis sie dort sinkt. Augen geöffnet oder abgebrochen? Zurück zur leichteren Szene und sie bis zum Ende spielen. Fühlt sich albern an? Normal – gerade das Handeln macht den Unterschied. Damit jede Übung gut endet: dazu Episode 3: gutes Ende.

Sicher üben: Halte die Augen geschlossen und spiel die Szene zu Ende: Wer sich in der Studie beim Üben mehr absicherte, besserte sich weniger. Wenn du danach zum echten Hund gehst: Üb nur mit einem Hund, den sein Halter gut kennt, an der Leine – der Halter entscheidet, was für seinen Hund passt, und du bestimmst dein Tempo. Kommt deine Angst von einem Biss und verfolgen dich Bilder davon, übst du nicht allein in der Vorstellung – dazu Episode 8 und 9.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in einer einzigen Studie, in einer halbstündigen Sitzung. Mit dem echten Hund sprachen dort etwas mehr Menschen an – der Unterschied war aber nicht eindeutig. Die Vorstellung ist ein Weg zum echten Hund, kein Ersatz für immer. Angst vor Hunden ist weit verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Hunden mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Die Angst vor Hunden schränkt dich stark ein oder lässt nach einem Biss nicht nach? → Episode 9.
Nach einem Biss? → Wunde immer ärztlich ansehen lassen.

Augen zu, Körper an – spiel die Begegnung bis zum guten Ende.

Mein Hundeangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft bist du Hunden ausgewichen, zum Beispiel mit Umwegen?	3	2	2
2. Wie sehr hast du draußen nach Hunden Ausschau gehalten?	3	3	2
3. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an einen Hund?	2	2	1
4. Wie sehr hast du Parks, Besuche oder Spaziergänge gemieden?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Hunden im Alltag eingeschränkt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine fünf Szenen (von leicht bis schwer) und meine Bewältigung mit dem Körper

Nr.	Szene: Welche Begegnung stelle ich mir vor?	Angst 0–10	Meine Bewältigung mit dem Körper
1	Hund schläft auf der anderen Straßenseite	3	aufrecht weitergehen
2	Hund bellt hinter einem Gartenzaun	5	ausatmen, weitergehen
3	jemand mit Hund an der Leine kommt mir auf dem Gehweg entgeg	7	aufrecht, Hände locker, auf meiner Seite weitergeh
4	Hund zieht bellend in meine Richtung, Halter hält ihn	8	Füße fest, ausatmen, „Ich bleibe auf meinem Weg."
5	Hund läuft im Park frei, Halter ruft ihn	9	aufrecht, ausatmen, über die Wiese weitergehen

Nur Handlungen, die dich betreffen: aufrecht stehen, Füße fest, Hände lockern, ausatmen, weitergehen. Nächste Szene erst, wenn die Angst bei der aktuellen deutlich sinkt. Tag 6–7: vorher ein kurzes Hundevideo mit Ton.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag 10–15 Minuten eine Szene (im Stehen, Augen zu, bis zum Ende: Der Hund ist vorbei, du gehst weiter)

Tag	Szene	Angst vorher	höchste Angst	Angst nachher	mit dem Körper gehandelt ✓	zu Ende gespielt ✓
2	Szene 1 und 2	3	5	2	✓	✓
3	Szene 3 (Augen auf → noch einmal)	5	7	4	✓	✓
4	Szene 3	4	6	3	✓	✓
5	Szene 4	5	8	4	✓	✓
6	Video mit Ton + Szene 4	4	7	3	✓	✓
7	Video + Szene 5 (Park)	6	8	4	✓	✓

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist im Kopf anders als am Anfang?

Der Film endet jetzt anders.

Ich sehe mich weitergehen.

Mein nächster Schritt zum echten Hund

Stufe 2 aus Episode 1

mit dem Hund der Freundin

Dazu: Episode 1: Übungshund · Episode 3: gutes Ende · Üb nur mit einem Hund, den sein Halter gut kennt, an der Leine – der Halter entscheidet, was für seinen Hund passt, und du bestimmst dein Tempo.

BEISPIEL

Augen zu, Körper an – spiel die Begegnung bis zum guten Ende.

Mein Hundeangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft bist du Hunden ausgewichen, zum Beispiel mit Umwegen?			
2. Wie sehr hast du draußen nach Hunden Ausschau gehalten?			
3. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an einen Hund?			
4. Wie sehr hast du Parks, Besuche oder Spaziergänge gemieden?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Hunden im Alltag eingeschränkt?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine fünf Szenen (von leicht bis schwer) und meine Bewältigung mit dem Körper

Nr.	**Szene: Welche Begegnung stelle ich mir vor?**	**Angst 0–10**	**Meine Bewältigung mit dem Körper**
1			
2			
3			
4			
5			

Nur Handlungen, die dich betreffen: aufrecht stehen, Füße fest, Hände lockern, ausatmen, weitergehen. Nächste Szene erst, wenn die Angst bei der aktuellen deutlich sinkt. Tag 6–7: vorher ein kurzes Hundevideo mit Ton.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag 10–15 Minuten eine Szene (im Stehen, Augen zu, bis zum Ende: Der Hund ist vorbei, du gehst weiter)

Tag	**Szene**	**Angst vorher**	**höchste Angst**	**Angst nachher**	**mit dem Körper gehandelt ✓**	**zu Ende gespielt ✓**
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist im Kopf anders als am Anfang?

Mein nächster Schritt zum echten Hund

Dazu: Episode 1: Übungshund · Episode 3: gutes Ende · Üb nur mit einem Hund, den sein Halter gut kennt, an der Leine – der Halter entscheidet, was für seinen Hund passt, und du bestimmst dein Tempo.