Intern ist eine Stelle als Teamleitung ausgeschrieben, die Frist endet am Freitag. Du hast die Bewerbung dreimal geöffnet und wieder zugemacht: „Ich mache es, wenn ich mich sicherer fühle." Bei **Committed Action aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** bemerkst du den Gedanken, dass du versagen wirst, lässt die Angst mitkommen – und gehst trotzdem einen kleinen Schritt zu dem, was dir wichtig ist.

Warum es sich hält

Ausweichen bringt sofort Erleichterung – und nimmt dir jede neue Erfahrung, dass es klappen kann oder halb so schlimm ist, wenn nicht. Wer wartet, bis die Angst weg ist, wartet oft lange. Aus Sicht der ACT wird der Kampf gegen die Angst selbst zum Hindernis. Ein Bild dafür ist die erste Tanzstunde: Du gehst hin, obwohl du stolpern wirst – tanzen lernst du nur auf der Tanzfläche.

„Ich mache es, wenn ich mich sicherer fühle."
Datei zu, kurz erleichtert – und die Frist rückt näher

→

„Ich habe gerade den Gedanken, dass ich versagen werde – und schreibe trotzdem den ersten Satz."
die Angst darf mitkommen, der Schritt bleibt klein

So geht es

1. **Wofür?** – Was ist dir an dem Vorhaben wichtig? Ein Wert, nicht das Ergebnis („Ich will mehr gestalten", nicht „Ich will die Stelle sicher bekommen").
2. **Deine Leiter** – 5–7 Sprossen vom Kleinen zum Größeren, Angst 0–10. Vor jedem Schritt: Was befürchtest du, und wie wahrscheinlich ist das in Prozent?
3. **Den Gedanken benennen** – „Ich habe gerade den Gedanken, dass ich versagen werde." Nicht wegdrücken, nicht widerlegen.
4. **Die Angst darf mitkommen.** – Du wartest nicht, bis sie weg ist.
5. **Ohne Hintertür** – keine Ausrede vorab („Ich hatte eh keine Zeit"), kein endloses Korrigieren. Schreib auf, welche Hintertür du weggelassen hast.
6. **Ein Wenn-dann-Satz für den Ausweich-Moment** – „Wenn ich die Bewerbung wieder zumachen will, dann schreibe ich nur den ersten Satz."
7. **Danach: Was ist wirklich passiert?** – Ist die Befürchtung eingetroffen? Angst vorher und nachher? Am 7. Tag schaust du zurück und wählst den nächsten Schritt.

Wenn es nicht gleich klappt

Angst zu groß? Schritt kleiner machen, nicht weglassen. Nur mit Ausrede? Ausrede aufschreiben und durchstreichen. Wirklich schiefgegangen? Zählt als gelungener Schritt – du hast es gewagt (zum Umgang mit Rückschlägen: Episode 2). Kein Wofür? Frag dich, was du in fünf Jahren bereuen würdest, nicht versucht zu haben (abgeleitet, ohne eigene Studie).

Sicher üben: Fang mit kleinen Schritten an, bei denen wenig auf dem Spiel steht – nichts, was du nicht rückgängig machen kannst.
Was geprüft ist: Geprüft wurde Committed Action als Teil von Trainings über mehrere Sitzungen – vor allem mit Sportlerinnen und Sportlern unter Wettkampfdruck und in einem Online-Programm für Studierende. Versagensangst selbst wurde dabei nicht gemessen, und als Übung nur mit Arbeitsblatt ist sie noch nicht geprüft. In einem direkten Vergleich mit jungen Rugbyspielern wirkte die REBT stärker (dazu Episode 3).

Wichtig: Angst vor dem Scheitern kennt fast jeder.
Bestimmt sie seit Monaten, was du dich traust, oder fühlst du dich oft niedergeschlagen: psychologisch oder ärztlich abklären → Episode 8.
Bei Gedanken, nicht mehr leben zu wollen: sofort Hilfe holen und noch heute mit einem Menschen sprechen, dem du vertraust.

Mein Versagensangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du aus Angst zu scheitern etwas aufgeschoben oder abgesagt?	3	3	2
2. Wie stark war der Gedanke, auf keinen Fall versagen zu dürfen?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dir Ausreden zurechtgelegt, falls es schiefgeht?	2	2	1
4. Wie sehr hast du dich nach einem Rückschlag selbst schlechtgemacht?	2	2	1
5. Wie stark hat dich die Angst vor dem Scheitern im Alltag belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Wofür, mein Satz und meine Leiter

Mein Wofür (ein Wert, nicht das Ergebnis)

Ich will mehr gestalten und Verantwortung

für ein Team übernehmen.

Meine typische Hintertür (die lasse ich weg)

endlos Korrektur lesen, „hatte eh keine Zeit"

Mein Wenn-dann-Satz für den Ausweich-Moment

Wenn *ich die Bewerbung wieder zumachen will,*

dann *schreibe ich nur den ersten Satz.*

Sicher üben: Kleine Schritte, bei denen wenig auf dem Spiel steht. Nichts, was du nicht rückgängig machen kannst. Die Angst darf mitkommen.

Meine Leiter (5–7 Sprossen, unten klein, oben das Ziel)

Nr.	**Sprosse**	**Angst 0–10**
6	*Bewerbung abschicken*	*8*
5	*Entwurf fertig machen*	*6*
4	*Kollegin fragen, was sie schätzen würde*	*5*
3	*3 Sätze fürs Anschreiben*	*3*
2	*Ausschreibung genau lesen*	*3*
1	*Ausschreibung ausdrucken*	*2*

Zu groß? Schritt kleiner machen – nicht weglassen.

2 · Tag 1 bis 7: ein kleiner Schritt pro Tag

Tag	**Heutiger Schritt**	**Befürchtung** + wie wahrscheinlich %	**Gedanke** „Ich habe gerade den Gedanken, dass …"	**Angst** vorher → nachher 0–10	**gemacht?** ja · teilw. · nein	**Hintertür, die ich weggelassen habe**	**Was wirklich passiert ist**
1	*Ausschreibung ausdrucken*	*jemand sieht es · 40 %*	*… ich mache mich lächerlich*	*4 → 2*	*ja*	*nicht „erst morgen"*	*keiner hat es bemerkt*
2	*lesen + 3 Sätze*	*mir fällt nichts ein · 60 %*	*… ich habe nichts zu bieten*	*5 → 4*	*teilw.*	*kein „eh keine Zeit"*	*nur gelesen – zählt*
3	*3 Sätze schreiben*	*klingt peinlich · 60 %*	*… es klingt peinlich*	*4 → 3*	*ja*	*nicht 5× umschreiben*	*3 Sätze stehen*
4	*Kollegin fragen*	*lacht mich aus · 70 %*	*… ich blamiere mich*	*6 → 3*	*ja*	*nicht „nur Spaß" sagen*	*hat 2 Stärken genannt*
5	*Entwurf fertig*	*ist schlecht · 50 %*	*… ich werde versagen*	*6 → 4*	*ja*	*nur 1× Korrektur*	*fertig, liest sich gut*
6	*Bewerbung abschicken*	*Absage wie damals · 60 %*	*… ich werde versagen*	*8 → 4*	*ja*	*kein „nur ein Versuch"*	*abgeschickt, Eingang bestätigt*
7	*nächsten Schritt notieren*	*bringt eh nichts · 30 %*	*… es war umsonst*	*3 → 2*	*ja*	*–*	*erleichtert*

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Befürchtung ist wirklich eingetroffen?

keine so schlimm wie befürchtet

Welcher Schritt kommt als Nächstes?

um ein kurzes Gespräch mit der Bereichsleitung bitten

Rückschlag? dazu Episode 2: Reattributionstraining · Muss-Sätze? dazu Episode 3: Disputieren

BEISPIEL

Mein Versagensangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du aus Angst zu scheitern etwas aufgeschoben oder abgesagt?			
2. Wie stark war der Gedanke, auf keinen Fall versagen zu dürfen?			
3. Wie sehr hast du dir Ausreden zurechtgelegt, falls es schiefgeht?			
4. Wie sehr hast du dich nach einem Rückschlag selbst schlechtgemacht?			
5. Wie stark hat dich die Angst vor dem Scheitern im Alltag belastet?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Wofür, mein Satz und meine Leiter

Mein Wofür (ein Wert, nicht das Ergebnis)

Meine typische Hintertür (die lasse ich weg)

Mein Wenn-dann-Satz für den Ausweich-Moment

Wenn

dann

Sicher üben: Kleine Schritte, bei denen wenig auf dem Spiel steht. Nichts, was du nicht rückgängig machen kannst. Die Angst darf mitkommen.

Meine Leiter (5–7 Sprossen, unten klein, oben das Ziel)

Nr.	**Sprosse**	**Angst 0–10**
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Zu groß? Schritt kleiner machen – nicht weglassen.

2 · Tag 1 bis 7: ein kleiner Schritt pro Tag

Tag	**Heutiger Schritt**	**Befürchtung** + wie wahrscheinlich %	**Gedanke** „Ich habe gerade den Gedanken, dass …“	**Angst** vorher → nachher 0–10	**gemacht?** ja · teilw. · nein	**Hintertür, die ich weggelassen habe**	**Was wirklich passiert ist**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Befürchtung ist wirklich eingetroffen?

Welcher Schritt kommt als Nächstes?

Rückschlag? dazu Episode 2: Reattributionstraining · Muss-Sätze? dazu Episode 3: Disputieren