# Versagensangst

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 72

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:** Versagensangst: ACT: Committed Action

**Episode 2:** Versagensangst: Motivationspsychologie: Reattributionstraining

**Episode 3:** Versagensangst: REBT: Disputieren

**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

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

Vor zwei Jahren kam auf deine Bewerbung als Teamleitung eine Absage. Seitdem denkst du: „Ich bin halt nicht der Typ für Führung." Jetzt ist die Stelle wieder ausgeschrieben – und jede Mail ohne Antwort klingt wie: „Ich kann das eben nicht." Beim **Reattributionstraining aus der Motivationspsychologie** suchst du nach einem Rückschlag statt „Ich kann das eben nicht" **eine Erklärung, die stimmt und die du beim nächsten Mal ändern kannst**. Gemeint ist nicht: Du bist selbst schuld. Gemeint ist: Was davon kannst du beim nächsten Mal anders machen?

## Warum es sich hält

Eine Erklärung, die für immer gilt („Ich bin nicht der Typ dafür"), sagt dir: Es lohnt sich nicht, es noch einmal zu versuchen. Also versuchst du es nicht – und machst keine neue Erfahrung, die zeigen könnte, dass es anders läuft. Dazu kommen oft Selbstvorwürfe: Bei jungen Schwimmerinnen und Schwimmern stieg die Versagensangst über eine Saison, wenn die Selbstvorwürfe zunahmen (ein Zusammenhang).

„Ich kann eben nicht kochen."
gilt für immer – kein nächster Schritt

→

**„Die Pfanne war zu heiß, und das Gemüse war zu kurz drin."**
stimmt und lässt sich ändern – du weißt, was du beim nächsten Mal anders machst

## So geht es – fünf Schritte

1. **Rückschlag aufschreiben** – ein kleiner reicht: Mail ohne Antwort, Bericht mit Korrekturen.
2. **Erste Erklärung wörtlich**, so wie sie dir durch den Kopf geht.
3. **Im Vier-Felder-Kasten prüfen:** Ist sie dauerhaft oder veränderbar? Kannst du sie beeinflussen oder nicht? Ziel ist Feld 4: veränderbar und beeinflussbar.
4. **Zwei veränderbare Gründe, die auch stimmen:** Vorbereitung, Strategie, Übung, Zeitpunkt, Umstände. Erklär es dir so, wie du es einer Kollegin erklären würdest – ohne Vorwürfe. Echte äußere Gründe dürfen stehen bleiben – aber nicht als Ausrede.
5. **Nächster Versuch:** Was mache ich beim nächsten Mal anders?

## Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt kein veränderbarer Grund ein? Frag dich, was eine Kollegin sagen würde, die dabei war. Es fühlt sich an wie eine Ausrede? Nimm nur Gründe, die du beim nächsten Mal selbst ändern kannst – nicht das, was andere hätten anders machen sollen. Du machst dir jetzt Vorwürfe, dass du falsch vorbereitet warst? Gemeint ist nicht: Du bist selbst schuld. Gemeint ist: Was mache ich beim nächsten Mal anders?

**Ehrlich:** Geprüft wurde das Reattributionstraining vor allem mit Studierenden – meist in einer kurzen Sitzung, oft mit einem Video und einer Schreibaufgabe. Gemessen wurden Noten, Kontrollgefühl und Studienabschluss, nicht die Angst. Im Beruf und als Arbeitsblatt über sieben Tage ist es noch nicht geprüft. Dazu Episode 1: Committed Action · Episode 3: Disputieren.

**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 · Heute: mein großer Rückschlag

**Mein großer Rückschlag:**
Absage auf die Teamleitung vor 2 Jahren

**Meine erste Erklärung – wörtlich:**
„Ich bin halt nicht der Typ für Führung."

| **Vier-Felder-Kasten** | **nicht beeinflussbar** | **beeinflussbar** |
|---|---|---|
| **dauerhaft** | **1** „Ich bin halt nicht der Typ für Führung." | **2** „Ich bereite mich nie gut genug vor." |
| **veränderbar** | **3** „Die Kollegin war im Urlaub." | **4** „Ich habe keine Beispiele aus meiner Arbeit genannt." ← dorthin |

**Meine erste Erklärung liegt in Feld:** 1 Echte äußere Gründe dürfen stehen bleiben – aber nicht als Ausrede.

**Zwei veränderbare Gründe, die auch stimmen** (Vorbereitung, Strategie, Übung, Zeitpunkt, Umstände – ohne Vorwürfe):

1. nur zwei Abende vorher vorbereitet
2. keine Beispiele aus meiner Arbeit genannt, nicht nach Rückmeldung gefragt

**Mein nächster Versuch – was mache ich anders?**
Bereichsleitung um Rückmeldung zur alten Absage bitten

**Belastung vorher / nachher** (0–10, 10 = sehr belastend):
8 / 5

## 2 · Jeden Abend eine Zeile: ein Rückschlag des Tages – klein reicht

Feld = wo die erste Erklärung im Vier-Felder-Kasten liegt (1–4) · Gemeint ist nicht: Du bist selbst schuld – sondern: Was kann ich beim nächsten Mal anders machen?

| **Tag** | **Rückschlag des Tages** | **erste Erklärung** | **Feld** | **veränderbare Erklärung, die auch stimmt** | **nächster Versuch** | **Belastung vorher / nachher** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Vorschlag im Teamtreffen ging unter | „Mich nimmt eh keiner ernst." | 1 | ganz am Ende nebenbei gesagt | als ersten Punkt anmelden | 6 / 4 |
| 2 | Frage in der Besprechung nicht beantwortet | „Ich bereite mich nie gut genug vor." | 2 | die Zahl hatte ich nicht dabei | Zahlen auf einen Zettel | 6 / 3 |
| 3 | Mail ohne Antwort | „Sie hält mich für unwichtig." | 1 | Kollegin war im Urlaub (äußerer Grund) | Montag kurz nachfragen | 5 / 2 |
| 4 | neue Übung im Sportkurs nicht geschafft | „Ich bin zu unsportlich." | 1 | erst das zweite Mal geübt | nächste Woche wieder hin | 4 / 2 |
| 5 | Bericht mit vielen Korrekturen | „Ich kann nicht schreiben." | 1 | zu spät angefangen | am Donnerstag beginnen | 6 / 3 |
| 6 | Rückmeldung: Beispiele haben gefehlt | „Also doch nicht geeignet." | 1 | Beispiele fehlten – das kann ich üben | 3 Beispiele aufschreiben | 7 / 4 |
| 7 | Kollege bekam das Lob fürs gemeinsame Projekt | „Ich gehe immer unter." | 1 | meinen Teil nicht erwähnt | im Teamtreffen meinen Teil zeigen | 5 / 3 |

## 3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Erklärung kam am häufigsten – und in welchem Feld?
„Ich kann das eben nicht" – Feld 1

Was davon habe ich schon ausprobiert?
um Rückmeldung gebeten · Vorschlag als ersten Punkt angemeldet

Dazu Episode 1: Committed Action · Episode 3: Disputieren

BEISPIEL

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 · Heute: mein großer Rückschlag

**Mein großer Rückschlag:**

**Meine erste Erklärung – wörtlich:**

| **Vier-Felder-Kasten** | **nicht beeinflussbar** | **beeinflussbar** |
|---|---|---|
| **dauerhaft** | **1** „Ich bin halt nicht der Typ für Führung.“ | **2** „Ich bereite mich nie gut genug vor.“ |
| **veränderbar** | **3** „Die Kollegin war im Urlaub.“ | **4** „Ich habe keine Beispiele aus meiner Arbeit genannt.“ ← dorthin |

**Meine erste Erklärung liegt in Feld:** _____ Echte äußere Gründe dürfen stehen bleiben – aber nicht als Ausrede.

**Zwei veränderbare Gründe, die auch stimmen** (Vorbereitung, Strategie, Übung, Zeitpunkt, Umstände – ohne Vorwürfe):

**Mein nächster Versuch – was mache ich anders?**

**Belastung vorher / nachher** (0–10, 10 = sehr belastend):

## 2 · Jeden Abend eine Zeile: ein Rückschlag des Tages – klein reicht

Feld = wo die erste Erklärung im Vier-Felder-Kasten liegt (1–4) · Gemeint ist nicht: Du bist selbst schuld – sondern: Was kann ich beim nächsten Mal anders machen?

| **Tag** | **Rückschlag des Tages** | **erste Erklärung** | **Feld** | **veränderbare Erklärung, die auch stimmt** | **nächster Versuch** | **Belastung vorher / nachher** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |

## 3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Erklärung kam am häufigsten – und in welchem Feld?

Was davon habe ich schon ausprobiert?

Am Montag hast du ein Gespräch mit der Bereichsleitung über die Teamleitung. Im Kopf läuft: „Ich darf mich da auf keinen Fall blamieren – das wäre das Ende." Das Herz klopft, du überlegst abzusagen. Beim **Disputieren aus der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REBT)** nimmst du den Muss-Satz „Ich darf auf keinen Fall versagen" auseinander – **und machst daraus einen ehrlichen Wunsch-Satz**.

## Warum es sich hält

Muss-Sätze machen aus einem Wunsch eine Pflicht: Aus „Es wäre schade, wenn es schiefgeht" wird „Es darf nicht passieren" – und was auf keinen Fall passieren darf, macht Angst. Aus Sicht der REBT nach Albert Ellis macht nicht die Situation das Gefühl, sondern die Überzeugung dazu:

**A** **Situation:** das Gespräch mit der Bereichsleitung am Montag

**B** **Überzeugung:** „Ich darf mich da auf keinen Fall blamieren – das wäre das Ende."

**C** **Gefühl und Verhalten:** Herzklopfen, Gedanke abzusagen, Angst 8 von 10

„Ich darf auf keinen Fall versagen."
tut so, als stünde es in einem Gesetzbuch – schlägst du es auf, sind die Seiten leer

→

**„Ich will es sehr gern schaffen – aber es gibt kein Gesetz, dass ich muss."**
Wenn es schiefgeht, ist das ärgerlich, aber nicht das Ende.

## So geht es – vor einer Aufgabe, die dir wichtig ist

1. **ABC aufschreiben** – Situation, Überzeugung, Gefühl und Verhalten. Angst von 0 bis 10.
2. **Muss-Satz wörtlich** – welche Art? Forderung („Ich darf auf keinen Fall versagen") · Katastrophe („Das wäre das Ende") · Unerträglichkeit („Das halte ich nicht aus") · Abwertung („Dann bin ich ein Versager").
3. **Drei Prüffragen:** Ist das logisch? Stimmt es mit der Wirklichkeit? Hilft es mir?
4. **Wunsch-Satz:** was du dir wirklich wünschst – ohne das Muss. Der Wunsch-Satz ist kein Schönreden: Scheitern bleibt ärgerlich – aber es ist nicht das Ende.
5. **Vor der Aufgabe laut sagen** – Angst vorher und nachher von 0 bis 10 eintragen.

## Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den Wunsch-Satz nicht? Muss er am Anfang nicht – trotzdem laut sagen, eine Woche lang. „Aber es wäre wirklich schlimm"? Schlimm ja, das Ende nein: Was wäre das Schlimmste, das Beste, das Wahrscheinlichste – und wie würde ich mit dem Schlimmsten umgehen? Du diskutierst stundenlang mit dir? Eine Prüffrage reicht, dann der Wunsch-Satz – und los.

**Ehrlich:** Geprüft wurde das Disputieren in Programmen, die ausgebildete Fachleute angeleitet haben – mit Verkäuferinnen und Verkäufern im Büro und mit jungen Rugbyspielern. Eine große Übersicht fand die Wirkung mit Fachleuten und bei längerer Dauer stärker. Als Selbsthilfe nur mit Arbeitsblatt ist es noch nicht geprüft. Dazu Episode 1: Committed Action · Episode 2: Reattributionstraining.

**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 · Heute: mein ABC vor einer Aufgabe, die mir wichtig ist

Situation

**A** Montag: Gespräch mit der Bereichsleitung über die Teamleitung

Überzeugung – mein Muss-Satz, wörtlich

**B** Ich darf mich da auf keinen Fall blamieren – das wäre das Ende.

Gefühl und Verhalten · Angst 0–10

**C** Herzklopfen, will absagen · Angst 8

**Typische Muss-Wörter:** muss · darf nicht · auf keinen Fall · schrecklich · halte ich nicht aus · dann bin ich …

**Drei Prüffragen:** Ist das logisch? · Stimmt es mit der Wirklichkeit? · Hilft es mir?

**Fühlt es sich wirklich schlimm an?** Schlimmstes – Bestes – Wahrscheinlichstes? Und wie würde ich mit dem Schlimmsten umgehen?

Absage – die Stelle – ordentliches Gespräch, Ausgang offen · nachfragen, was gefehlt hat

## 2 · Jeden Tag ein Muss-Satz vor einer Aufgabe, die dir wichtig ist

Muss-Satz wörtlich · Art: Forderung, Katastrophe, Unerträglichkeit, Abwertung · prüfen · Wunsch-Satz vor der Aufgabe laut sagen · Angst vorher → nachher (0–10). Klein reicht.

| Tag | Situation | Mein Muss-Satz | Art | logisch? wahr? hilfreich? | Mein Wunsch-Satz | Angst vorher → nachher |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Gespräch Bereichsleitung | Ich darf mich auf keinen Fall blamieren – das wäre das Ende | Forderung + Katastrophe | nicht logisch · kein Ende · macht nur nervös | Ich will es sehr gern – ich muss nicht. Schiefgehen wäre ärgerlich, nicht das Ende | 8 → 5 |
| 2 | Frage im Meeting | Ich darf keine dumme Frage stellen | Forderung | wahr? Andere fragen auch | Ich möchte gut fragen – glänzen muss ich nicht | 5 → 3 |
| 3 | Bericht abgeben | Der muss sitzen, sonst halten mich alle für unfähig | Forderung + Abwertung | wahr? ein Bericht ist nicht ich | Ich will ihn gut machen – er muss nicht fehlerlos sein | 6 → 4 |
| 4 | Mail ohne Antwort | Das halte ich nicht aus | Unerträglichkei | wahr? Ich halte es gerade aus | Warten ist unangenehm, aber ich halte es aus | 6 → 3 |
| 5 | Bewerbung abschicken | Wenn sie mich nicht nehmen, bin ich ein Versager | Abwertung | Absage: über eine Stelle, nicht über mich | Ich will die Stelle sehr gern – eine Absage wäre bitter, nicht das Ende | 7 → 4 |
| 6 | Kurs im Sportverein | Ich muss da gleich mithalten | Forderung | hilfreich? nein, macht steif | Ich will es ausprobieren – mithalten muss ich nicht | 4 → 2 |
| 7 | Rückmeldung abwarten | Wenn es nicht klappt, war alles umsonst | Katastrophe | Schlimmstes – Bestes – Wahrscheinlichstes | Es wäre schade – umsonst war es nicht | 5 → 3 |

## 3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Muss-Satz kam am häufigsten?

„Ich darf auf keinen Fall …" – die Forderung, vor allem im Beruf

Welcher Wunsch-Satz hat am meisten geholfen?

„Ich will es sehr gern – aber ich muss nicht."

Dazu Episode 1: Committed Action · Episode 2: Reattributionstraining

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 · Heute: mein ABC vor einer Aufgabe, die mir wichtig ist

Situation

**A** _____

Überzeugung – mein Muss-Satz, wörtlich

**B** _____

Gefühl und Verhalten · Angst 0–10

**C** _____

**Typische Muss-Wörter:** muss · darf nicht · auf keinen Fall · schrecklich · halte ich nicht aus · dann bin ich …

**Drei Prüffragen:** Ist das logisch? · Stimmt es mit der Wirklichkeit? · Hilft es mir?

**Fühlt es sich wirklich schlimm an?** Schlimmstes – Bestes – Wahrscheinlichstes? Und wie würde ich mit dem Schlimmsten umgehen?

## 2 · Jeden Tag ein Muss-Satz vor einer Aufgabe, die dir wichtig ist

Muss-Satz wörtlich · Art: Forderung, Katastrophe, Unerträglichkeit, Abwertung · prüfen · Wunsch-Satz vor der Aufgabe laut sagen · Angst vorher → nachher (0–10). Klein reicht.

| **Tag** | **Situation** | **Mein Muss-Satz** | **Art** | **logisch? wahr? hilfreich?** | **Mein Wunsch-Satz** | **Angst vorher → nachher** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |

## 3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Muss-Satz kam am häufigsten?

Welcher Wunsch-Satz hat am meisten geholfen?

Dazu Episode 1: Committed Action · Episode 2: Reattributionstraining