Am Abend liest du eine Meldung über eine Krise weit weg. Kaum hast du das Handy weggelegt, läuft in deinem Kopf ein Film: „Das kommt auch zu uns. Was wird aus meiner Familie?“ Du malst dir aus, wie es wäre, und liegst lange wach. Beim **Entkatastrophisieren aus der kognitiven Verhaltenstherapie** (englisch *decatastrophizing*) prüfst du nach einer belastenden Meldung, was genau du befürchtest, wie wahrscheinlich das für dich wirklich ist und was davon in deiner Hand liegt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der kognitiven Verhaltenstherapie macht nicht die Meldung allein Angst, sondern der Film, den dein Kopf daraus dreht: Aus einer Nachricht über eine ferne Krise wird eine Geschichte, in der es dich und deine Familie trifft. Ein Bild dafür: Du hältst den Film an. Du drückst auf die Pausetaste, das Bild bleibt stehen, und du schaust in Ruhe hin – was ist wirklich passiert, und was dreht mein Kopf dazu?

Der Film läuft weiter
„Das kommt auch zu uns“ – Angst hoch, lange wach, das Gefühl, nichts tun zu können

→

Den Film anhalten und prüfen
Was befürchte ich für mich? · Wie wahrscheinlich? · Was liegt in meiner Hand? · ein kleiner Schritt

So geht es

1. **Den Film anhalten:** die Meldung in Stichworten, deinen Gedanken wörtlich und die Angst 0–10 aufschreiben.
2. **Die Prüffragen:** Was genau befürchte ich für mich? Wie wahrscheinlich ist das in den nächsten Wochen (0–100 %)? Was spricht dafür, was dagegen? Was würde ich einer Freundin sagen? Die Zahl ist deine Einschätzung für dich – keine Vorhersage über die Welt.
3. **Der Einflusskreis:** Was liegt in meiner Hand, was nicht? Was nicht in deiner Hand liegt, darf dort bleiben.
4. **Ein realistischer Satz und ein kleiner Schritt:** ein Satz mit deiner Sorge und dem, was stimmt – dann ein Schritt aus „in meiner Hand“ (jemanden anrufen, helfen, etwas spenden) und die Angst danach.

Neu bewerten heißt nicht schönreden: Was in deiner Hand liegt, wird ein kleiner Schritt. In einer Studie dämpfte das Neubewerten nach einem aufwühlenden Ereignis die schlechten Gefühle – aber auch die Bereitschaft, sich zu engagieren. Deshalb endet die Übung mit einem kleinen Schritt.

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den realistischen Satz nicht? Musst du nicht – es reicht, ihn aufzuschreiben. „Es ist aber wirklich schlimm“? Ja, das kann es sein. Ziel ist nicht, es kleinzureden, sondern zu trennen: Was betrifft dich, und was kannst du tun? Gibt es eine offizielle Warnung für deine eigene Region, geht sie immer vor. Dazu Episode 1: Stimuluskontrolle · Episode 3: Achtsamkeitstraining.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Neubewerten bei Eltern während einer Pandemie und als Teil von Online-Programmen – nicht bei Nachrichten über ferne Krisen.

Wichtig: Ob eine Gefahr groß ist, kann ich als Psychologe nicht beurteilen. Was ich dir zeigen kann: wie Angst durch Nachrichten entsteht und was dir hilft. Angst bei schlimmen Nachrichten ist normal und oft angemessen – sie ist keine Krankheit. Es geht nicht darum, dass dir die Welt egal wird, sondern darum, dass die Angst nicht deinen ganzen Tag bestimmt.
Angst bei schlimmen Nachrichten ist normal. Bestimmt sie nach Wochen noch deinen Alltag? → Episode 8.
Selbst betroffen oder Bilder drängen sich auf? → Fachlich abklären lassen.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Was genau befürchte ich – und was liegt in meiner Hand? Die Zahl in Prozent ist deine Einschätzung für dich – keine Vorhersage über die Welt.

Mein Nachrichten-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war der Drang, nachzusehen, was gerade passiert ist?	3	3	2
2. Wie sehr hast du länger Nachrichten verfolgt, als du wolltest?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dir ausgemalt, dass es auch dich trifft?	2	2	1
4. Wie angespannt oder bedrückt warst du nach den Nachrichten?	3	2	2
5. Wie sehr hat die Weltlage deinen Schlaf oder Alltag belastet?	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 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Katastrophenfilm

Die Meldung in Stichworten
Meldung über eine Krise weit weg

Mein Gedanke, wörtlich
„Das kommt auch zu uns – was wird aus meiner Familie?"

Angst 0–10
8

Meine Prüffragen

Was genau befürchte ich für mich?
Unser Alltag kippt, ich kann die Familie nicht schützen.

Wie wahrscheinlich in den nächsten Wochen? 0–100 %, meine Einschätzung
erst 80 % – beim Hinschauen eher 20 %

Was spricht dafür, was dagegen?
dafür: schlimme Meldungen, keiner weiß, wie es weitergeht
dagegen: heute hier nichts anders, Familie ist zu Hause

Was würde ich einer Freundin sagen?
Dass dich das mitnimmt, verstehe ich. Was geht heute?

Mein Einflusskreis

liegt in meiner Hand	**liegt nicht in meiner Hand**
Familie anrufen	wie es dort weitergeht
etwas spenden	was andere dort
Nachbarin helfen	entscheiden
Nachrichten zu meinen Zeite	
rechtzeitig schlafen	

Was hier rechts steht, darf dort bleiben.

Mein realistischer Satz
Ich sorge mich, weil es mir nahegeht. Heute sind wir hier.

Mein kleiner Schritt ☑
Mutter anrufen

Angst danach
5

2 · Tag 2 bis 7: nach einer Meldung, die dich beschäftigt, eine Zeile

Tag	**Meldung**	**Mein Gedanke**	**Angst vorher** 0–10	**für mich** 0–100 %	**in meiner Hand?**	**Mein realistischer Satz**	**kleiner Schritt** ✓	**Angst danach**
2	Krise weit weg, neue Bilder	„bald ist es auch bei uns so"	7	15	nein	Es ist schlimm – und mein Tag hier geht weiter.	früh schlafen ✓	4
3	Unwetter in anderer Region	„bei uns kommt es genauso"	5	10	zum Teil	Das ist dort. Hier mache ich, was ansteht.	Nachbarin geholfen ✓	2
4	Bericht über steigende Preise	„bald können wir uns nichts mehr leisten"	6	20	zum Teil	Es wird teurer, aber diesen Monat kommen wir aus.	Einkaufsliste für die Woche ✓	3
5	Krise weit weg, Eilmeldung	„das kommt auch zu uns"	7	20	nein	Ich sorge mich – und heute bin ich hier.	Freundin angerufen ✓	4
6	Krise weit weg, Aufruf zu helfen	„ich kann ja eh nichts tun"	6	–	zum Teil	Alles kann ich nicht ändern, etwas Kleines schon.	etwas gespendet ✓	3
7	Krise weit weg, Bilder	„was wird aus meiner Familie?"	5	15	zum Teil	Wir sind zusammen. Ich kann sie anrufen.	Familie angerufen ✓	2

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was sich an meinen Filmen verändert hat
Ich merke schneller, wenn er losgeht. Zahl meist kleiner.

Welcher kleine Schritt mir gutgetan hat
Meine Mutter anrufen.

Dazu Episode 1: Stimuluskontrolle · Episode 3: Achtsamkeitstraining

BEISPIEL

Was genau befürchte ich – und was liegt in meiner Hand? Die Zahl in Prozent ist deine Einschätzung für dich – keine Vorhersage über die Welt.

Mein Nachrichten-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war der Drang, nachzusehen, was gerade passiert ist?			
2. Wie sehr hast du länger Nachrichten verfolgt, als du wolltest?			
3. Wie sehr hast du dir ausgemalt, dass es auch dich trifft?			
4. Wie angespannt oder bedrückt warst du nach den Nachrichten?			
5. Wie sehr hat die Weltlage deinen Schlaf oder 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 Katastrophenfilm

Die Meldung in Stichworten **Mein Gedanke, wörtlich** **Angst 0–10**

Meine Prüffragen
Was genau befürchte ich für mich?

Wie wahrscheinlich in den nächsten Wochen? 0–100 %, meine Einschätzung

Was spricht dafür, was dagegen?

Was würde ich einer Freundin sagen?

Mein Einflusskreis

liegt in meiner Hand	**liegt nicht in meiner Hand**

Was hier rechts steht, darf dort bleiben.

Mein realistischer Satz **Mein kleiner Schritt** ☐ **Angst danach**

2 · Tag 2 bis 7: nach einer Meldung, die dich beschäftigt, eine Zeile

Tag	**Meldung**	**Mein Gedanke**	**Angst vorher** 0–10	**für mich** 0–100 %	**in meiner Hand?**	**Mein realistischer Satz**	**kleiner Schritt** ✓	**Angst danach**
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was sich an meinen Filmen verändert hat **Welcher kleine Schritt mir gutgetan hat**

Dazu Episode 1: Stimuluskontrolle · Episode 3: Achtsamkeitstraining