Angst durch Nachrichten

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 77

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 durch Nachrichten: Verhaltenstherapie: Stimuluskontrolle

Episode 2: Angst durch Nachrichten: KVT: Entkatastrophisieren

Episode 3: Angst durch Nachrichten: Achtsamkeit: Tägliches Achtsamkeitstraining

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

Seit Wochen sind die Nachrichten voll von einem Krieg und anderen Krisen. Morgens liest du noch im Bett die Eilmeldungen, in jeder Pause schaust du „nur kurz" nach, und abends scrollst du bis nach Mitternacht durch Schlagzeilen, Bilder und Videos. Bei der **Stimuluskontrolle aus der Verhaltenstherapie** (englisch *stimulus control*) legst du feste Zeiten fest, in denen du Nachrichten liest, und schaltest außerhalb davon ab, was dich hineinzieht – Eilmeldungen, Videos, das Handy am Bett.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Nachsehen die Angst am Leben: Jeder Blick aufs Handy bringt kurz das Gefühl, auf dem Laufenden zu sein – und liefert gleichzeitig neue schlimme Meldungen. Mehr Nachrichten an einem Tag hingen in einer Studie mit mehr Sorgen am nächsten Tag zusammen – und mehr Sorgen wieder mit mehr Nachrichten. Ein Bild dafür ist ein Briefkasten: Du leerst ihn zweimal am Tag und liest dann in Ruhe – statt daneben zu stehen und auf jeden Brief zu warten.

Daneben warten
Eilmeldungen, „nur kurz" in jeder Pause, im Bett bis Mitternacht – jede Meldung bringt neue Angst

→

Zweimal am Tag leeren
zwei feste Nachrichtenzeiten, lesen statt schauen – du bleibst informiert, zu deinen Zeiten

So geht es

1. **Tag 1: dein Nachrichten-Protokoll** – noch nichts ändern, nur aufschreiben: wann, wie lange, wo, Anspannung vorher und nachher (0–10).
2. **Deine Nachrichtenzeiten** – zwei feste Zeiten am Tag, je höchstens 20 Minuten (zum Beispiel 8 und 18 Uhr). Dazu ankreuzen, was du abschaltest: Eilmeldungen · Videos und Bilder (lieber lesen) · letzte Stunde vor dem Schlafen · Handy nachts nicht am Bett.
3. **Tag 2 bis 7: den Drang verschieben** – kommt dazwischen der Drang nachzusehen, machst du einen Strich und sagst dir: „Das schaue ich mir in meiner nächsten Nachrichtenzeit an." Bei einem großen Ereignis: abends eine Zusammenfassung statt live. Jeden Abend eine Zeile.

Du musst nicht ganz abschalten. Es geht ums Dosieren, nicht ums Verdrängen. Freundliche Beiträge, etwa über Menschen, die anderen helfen, drückten in einem Experiment die Stimmung nicht.

Wenn es nicht gleich klappt

Angst, etwas zu verpassen? Was wirklich wichtig ist, erfährst du auch in deiner nächsten Nachrichtenzeit. Nach einem großen Ereignis doch stundenlang gelesen? Am nächsten Tag gelten wieder deine Zeiten. Beruflich auf dem Laufenden sein? Zeiten an die Aufgabe anpassen, nicht weglassen. Dazu Episode 2: Entkatastrophisieren · Episode 3: Achtsamkeitstraining.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Begrenzen bisher bei sozialen Medien und der Bildschirmzeit allgemein, nicht gezielt bei Nachrichten. Und in einer Studie mit zwei Wochen Pause gab es keinen Unterschied zur Vergleichsgruppe. Befragungen zeigen: Viele Stunden Krisenberichte am Tag hängen mit mehr Stress und Angst zusammen – ein Zusammenhang, kein Beweis.

Wichtig: 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. Ob eine Gefahr groß ist, kann ich als Psychologe nicht beurteilen. Dosieren heißt nicht, Warnungen für deine eigene Region zu überhören – die gehen immer vor.

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.

Informiert bleiben – zu deinen Zeiten. Heute nur beobachten, ab Tag 2 gelten deine Nachrichtenzeiten.

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 Nachrichten-Protokoll

Heute änderst du noch nichts (jedes Mal, wenn du Nachrichten liest, schaust oder scrollst: eine Zeile)

Wann?	**Wie lange?**	**Wo?** (Bett, Pause, Sofa …)	**Anspannung vorher** 0–10	**nachher** 0–10
7:00	20 min	im Bett	3	6
12:30	15 min	Mittagspause	4	6
18:00	30 min	Sofa	5	7
23:00	50 min	im Bett	6	8

Meine Nachrichtenzeiten

um 8 Uhr und um 18 Uhr

je höchstens 20 Minuten

Drang dazwischen? Strich machen und auf die nächste Nachrichtenzeit verschieben. Großes Ereignis: abends eine Zusammenfassung lesen.

Was ich abschalte

- ☒ Eilmeldungen aus
- ☒ Videos und Bilder – lieber lesen
- ☒ letzte Stunde vor dem Schlafen frei
- ☒ Handy nachts nicht am Bett

Offizielle Warnungen für deine Region gehen vor.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Tag	**Zeiten eingehalten** ✓	**Minuten** gesamt	**Drang nachzusehen** (ein Strich je Drang)	**Anspannung nach der Nachrichtenzeit** 0–10	**Schlaf** 0–10
2	–	70	IIII IIII	6	4
3	✓	45	IIII II	5	5
4	✓	40	IIII I	5	5
5	–	60	IIII III	6	4
6	✓	40	IIII	3	7
7	✓	35	III	3	7

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

weiß trotzdem, was los ist – schlafe ruhiger ein

Was behalte ich bei?

Eilmeldungen aus, Handy übernachtet in der Küche

Dazu Episode 2: Entkatastrophisieren · Episode 3: Achtsamkeitstraining

BEISPIEL

Informiert bleiben – zu deinen Zeiten. Heute nur beobachten, ab Tag 2 gelten deine Nachrichtenzeiten.

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 Nachrichten-Protokoll

Heute änderst du noch nichts (jedes Mal, wenn du Nachrichten liest, schaust oder scrollst: eine Zeile)

Wann?	**Wie lange?**	**Wo?** (Bett, Pause, Sofa …)	**Anspannung vorher** 0–10	**nachher** 0–10

Meine Nachrichtenzeiten

um _____ und um _____

je höchstens _____ Minuten

Drang dazwischen? Strich machen und auf die nächste Nachrichtenzeit verschieben. Großes Ereignis: abends eine Zusammenfassung lesen.

Was ich abschalte

- ☐ Eilmeldungen aus
- ☐ Videos und Bilder – lieber lesen
- ☐ letzte Stunde vor dem Schlafen frei
- ☐ Handy nachts nicht am Bett

Offizielle Warnungen für deine Region gehen vor.

2 · Tag 2 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Tag	**Zeiten eingehalten** ✓	**Minuten** gesamt	**Drang nachzusehen** (ein Strich je Drang)	**Anspannung nach der Nachrichtenzeit** 0–10	**Schlaf** 0–10
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

Was behalte ich bei?

Dazu Episode 2: Entkatastrophisieren · Episode 3: Achtsamkeitstraining

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

Die Abendnachrichten sind vorbei, der Fernseher ist aus – aber die Nachrichten gehen mit: Beim Essen schmeckst du kaum etwas, im Gespräch hörst du nur halb zu, im Bett ist dein Kopf noch dort, wo die Krise ist. Beim **täglichen Achtsamkeitstraining** (*daily mindfulness training*) übst du **jeden Tag etwa zehn Minuten**, mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu bleiben – und machst **direkt nach den Nachrichten eine kurze Atempause**, bevor du in deinen Tag zurückgehst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Achtsamkeit ist dein Kopf nach den Nachrichten noch dort, wo die Krise ist – und nicht hier, in deinem Tag. Die Aufmerksamkeit bleibt an der Bedrohung hängen, und der Kopf dreht die Meldung weiter: „Was, wenn es uns trifft?“ Von selbst geht die Anspannung oft nicht weg – ein bewusster Schritt zurück in den Moment kann helfen.

Die Tür hinter dir zumachen

Du kommst aus Regen und Lärm herein. Draußen ist es nicht anders geworden – aber du bist jetzt drinnen, und hier ist dein Abend.

→

„Die Nachricht ist dort. Du bist hier.“

Die Atempause nach den Nachrichten ist so eine Tür. Taucht später ein Bild auf, drückst du es nicht weg: bemerken und weiterziehen lassen, wie ein Auto, das draußen vorbeifährt.

So geht es

1. **Tag 1 · Meine Übungszeit:** Barometer ausfüllen. Eine feste Uhrzeit und einen ruhigen Ort für zehn Minuten festlegen. Die Übung: bequem sitzen, Augen dürfen offen bleiben · auf den Atem achten · durch den Körper wandern, von den Füßen bis zum Kopf · auf die Geräusche hören · abgeschweift? bemerken, kein Fehler · freundlich zurück zum Atem.
2. **Tag 1 · Meine Atempause** (etwa drei Minuten, direkt nach deiner Nachrichtenzeit, bevor du etwas anderes machst): einmal lang ausatmen · Schultern spüren und sinken lassen, Füße auf dem Boden spüren · „Die Nachricht ist dort. Du bist hier.“
3. **Hier-und-jetzt-Frage:** „Was ist in den nächsten zwei Stunden hier wirklich zu tun?“ – und damit weitermachen.
4. **Tag 2–7 · jeden Abend eintragen:** Übung gemacht (Minuten) · Atempause gemacht · Anspannung vor und nach der Atempause (0–10) · was ich danach gemacht habe.
5. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert? Was will ich weiter tun?

Wenn es nicht gleich klappt

Dein Kopf wandert ständig ab? Das ist kein Scheitern – das ist die Übung: bemerken und zurückkommen. Zehn Minuten sind zu viel? Fang mit drei Minuten an und verlängere langsam. Kommen beim Innehalten Bilder hoch, lass die Augen offen, mach es kürzer oder hör auf.

Ehrlich: Geprüft wurde tägliche Achtsamkeit während einer Pandemie, nicht bei Nachrichten über Kriege oder Anschläge. In der Studie blieben die Menschen nach Nachrichten besser gestimmt, die Angst insgesamt aber nicht stärker gesunken als in der Vergleichsgruppe. 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.

Wichtig: 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.
Dazu Episode 1: Stimuluskontrolle · Episode 2: Entkatastrophisieren.

Die Nachricht ist dort. Du bist hier.

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: Meine Übungszeit + meine Atempause

Meine Übungszeit (10 Minuten) – Uhrzeit und Ort:
7:30 · nach dem Kaffee · Sofa

Meine Atempause (3 Minuten) kommt direkt nach:
den Nachrichten um 18:30

So geht es: Atem · Körper von den Füßen bis zum Kopf · Geräusche · abgeschweift? bemerken · freundlich zurück zum Atem. Augen dürfen offen bleiben.

1 einmal lang ausatmen · **2** Schultern sinken lassen, Füße spüren · **3** „Die Nachricht ist dort. Du bist hier."

Danach: Was ist in den nächsten zwei Stunden hier wirklich zu tun?
Abendessen kochen, meine Schwester anrufen

Bilder kommen hoch? Augen offen, kürzer oder aufhören.

2 · Tag 2–7: jeden Abend eintragen

Tag	Übung ✓ (Minuten)	Atempause ✓	Anspannung vorher 0–10	Anspannung nachher 0–10	was ich danach gemacht habe
Tag 2	✓ 10	✓	7	5	gekocht
Tag 3	✓ 5	✓	6	4	Wäsche, früh ins Bett
Tag 4	✓ 10	✓	8	6	noch spazieren gegangen
Tag 5	✓ 10	– vergessen	–	–	lange am Handy, spät geschlafen
Tag 6	✓ 10	✓	6	3	Film mit einer Freundin
Tag 7	✓ 10	✓	5	3	mit meiner Schwester telefoniert

Anspannung vor und nach der Atempause: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?
Nach den Nachrichten bin ich schneller wieder bei mir. Beim Essen bin ich wieder dabei.

Was will ich weiter tun?
Atempause nach jeder Nachrichtenzeit · dazu Episode 1: Stimuluskontrolle

Gut zu wissen: 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. Dazu Episode 1: Stimuluskontrolle · Episode 2: Entkatastrophisieren.

PREVIEW

Die Nachricht ist dort. Du bist hier.

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: Meine Übungszeit + meine Atempause

Meine Übungszeit (10 Minuten) – Uhrzeit und Ort:

Meine Atempause (3 Minuten) kommt direkt nach:

So geht es: Atem · Körper von den Füßen bis zum Kopf · Geräusche · abgeschweift? bemerken · freundlich zurück zum Atem. Augen dürfen offen bleiben.

1 einmal lang ausatmen · **2** Schultern sinken lassen, Füße spüren · **3** „Die Nachricht ist dort. Du bist hier."

Danach: Was ist in den nächsten zwei Stunden hier wirklich zu tun?

Bilder kommen hoch? Augen offen, kürzer oder aufhören.

2 · Tag 2–7: jeden Abend eintragen

Tag	Übung ✓ (Minuten)	Atempause ✓	Anspannung vorher 0–10	Anspannung nachher 0–10	was ich danach gemacht habe
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

Anspannung vor und nach der Atempause: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?

Was will ich weiter tun?

Gut zu wissen: 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. Dazu Episode 1: Stimuluskontrolle · Episode 2: Entkatastrophisieren.