Angst vor Wespen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 79

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 vor Wespen: Verhaltenstherapie: Gestufte Exposition

Episode 2: Angst vor Wespen: ACT: Akzeptanz

Episode 3: Angst vor Wespen: Kognitive Therapie: Imagery Rescripting

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

Es ist Sommer, du sitzt mit einer Freundin auf der Terrasse eines Cafés, vor dir ein Stück Zwetschgenkuchen. Eine Wespe summt heran, dein Herz rast – du springst auf, fuchtelst mit der Serviette und gehst nach drinnen. Im eigenen Garten trinkst du seit Jahren keinen Kaffee mehr. Bei der **Gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie** näherst du dich Wespen Stufe für Stufe – vom Foto bis zum Kaffee auf der Terrasse, während eine Wespe in der Nähe ist –, bis du ruhig sitzen bleiben kannst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält dich die Flucht fest: Jedes Mal, wenn du aufspringst oder nach drinnen gehst, erlebst du nie, wie es ausgegangen wäre, wenn du sitzen geblieben wärst. Ein Bild dafür ist ein Bergsee im Frühsommer: erst die Füße, dann die Knie, dann bis zum Bauch. Wer im Wasser stehen bleibt, gewöhnt sich an die Kälte – wer sofort hinausläuft, findet es beim nächsten Mal genauso kalt.

Aufspringen, nach drinnen
sofort erleichtert – aber du erlebst nie, wie es ausgegangen wäre

→

Stufe für Stufe näher
vorher die Befürchtung aufschreiben, sitzen bleiben, danach vergleichen

So geht es

① **Tag 1: deine Stufenleiter** – 8 Stufen von leicht nach schwer, je mit Angst 0–10: vom Foto über ein Video mit Summen, eine tote Wespe im geschlossenen Glas (hineinlegen lässt du sie jemand anderen) und eine Wespe hinter der Fensterscheibe bis zum Kuchen draußen, während eine Wespe an den Tisch kommt.

② **Tag 1: deine Befürchtung** – zum Beispiel „Sie sticht mich, wenn ich nicht aufspringe“. Wie wahrscheinlich ist das, wenn du ruhig sitzen bleibst (in %)? Ein Stich kann passieren – geübt wird, was du tust. Nach jeder Übung: Was habe ich befürchtet – was ist wirklich passiert?

③ **Tag 2–7: Stufe für Stufe üben** – je 20–40 Minuten. Bleib, bis die Angst merklich sinkt oder die Wespe von selbst weiterfliegt, erst dann eine Stufe höher. Absicherungen (lange Ärmel, Platz am Rand, ständig zum Himmel schauen) am Anfang erlaubt, bis Tag 7 eine nach der anderen weglassen. Ab Tag 5 ein anderer Ort (Balkon, Garten, Park), auch mit Bienen und Hummeln. Kleine Schritte – aber bis ganz oben.

Wenn gerade keine Wespen fliegen: Übe die Stufen 1–4 mit Bildern und Videos und schreib auf, wann und wo du im Sommer mit der ersten echten Stufe beginnst. **Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.**

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt erst an? Normal – Angst haben ist okay, bleib oder geh eine Stufe zurück. Eine Wespe fliegt nah vorbei? Ruhig sitzen bleiben gehört zur Übung – nicht nach ihr schlagen, warten, bis sie weiterfliegt. Eine Stufe ist zu groß? Bau eine Zwischenstufe ein. Die Angst wird beim Sitzenbleiben sehr laut? Dazu Episode 2: Angst da sein lassen · Episode 3: neues Ende.

Sicher üben: Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt. Wenn du schon einmal stark auf einen Stich reagiert hast, sprich vor dem Üben mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.
Was geprüft ist: Zu Wespen selbst gibt es dazu keine Behandlungsstudien. Die Belege stammen aus vielen Studien zu Spinnen und anderen Tieren, meist mit einer Fachperson. Allein mit einer Anleitung klappt Üben oft schlechter – deshalb arbeitest du mit festen Stufen, festen Zeiten und schreibst alles auf.

Wichtig: Angst vor Wespen und Bienen ist weit verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Wespen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Vernünftige Vorsicht bleibt richtig – zum Beispiel Abstand zu einem Nest. Die Übungen richten sich gegen die Angst, die dir den ganzen Sommer nimmt.
Die Angst vor Wespen schränkt dich stark ein? → Episode 9.
Schon einmal stark auf einen Stich reagiert? → Vor dem Üben ärztlich abklären.

Stufe für Stufe näher – sitzen bleiben, nichts anfassen, nichts reizen.

Mein Wespenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an eine Wespe?	3	3	2
2. Wie sehr haben dich Bilder von Stichen im Kopf beschäftigt?	3	2	2
3. Wie sehr hast du Wespen, Bilder oder Orte mit Wespen gemieden?	3	2	1
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?	2	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Wespen 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 Stufenleiter

8 Stufen, die leichteste unten (Angst 0–10 · abhaken, wenn du sitzen geblieben bist, bis die Angst gesunken ist)

Stufe	Was ich übe	Angst 0–10	geschafft am Tag
8	Kuchen draußen, Wespe kommt an den Tisch	9	☑ 6
7	Kaffee draußen, Wespe am Nebentisch	8	☑ 5
6	draußen sitzen, Wespen weiter weg	7	☑ 4
5	Wespe hinter der Fensterscheibe	7	☑ 3
4	tote Wespe im geschlossenen Glas	6	☐
3	Video mit Summen	6	☑ 2
2	Nahaufnahmen ansehen	5	☑ 1
1	Zeichnungen und Fotos von Wespen	4	☑ 1

Was befürchte ich?

„Sie sticht mich, wenn ich nicht aufspringe."

Wie wahrscheinlich, wenn ich ruhig sitzen bleibe? 80 % · nach Tag 7: 30 %

Meine Absicherungen (am Anfang erlaubt, bis Tag 7 weglassen)

lange Ärmel · Platz am Rand

ständig zum Himmel schauen

Wenn gerade keine Wespen fliegen: Stufen 1–4

Mein Start in den Sommer:

jetzt Sommer – gleich los

Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt.

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	Stufe / Übung	Ort	Angst vorher 0–10	höchste 0–10	nachher 0–10	sitzen geblieben ✓	Was ist wirklich passiert?
1	1–2: Fotos, Nahaufnahmen	Sofa	5	6	3	✓	nach 10 Min. ruhiger angeschaut
2	3: Video mit Summen	Küche	5	6	2	✓	Summen dreimal angehört, wurde leiser
3	5: hinter dem Fenster	Küche	6	7	3	✓	Sie ist am Glas hin und her und dann weg.
4	6: Wespen weiter weg	Balkon	5	6	3	✓	keine kam her, Kaffee ausgetrunken
5	7: Wespe am Nebentisch	Café	6	7	4	✓	blieb drüben, ich blieb sitzen
6	8: Kuchen, Wespe am Tisch	Garten Freundin	7	8	4	✓	am Kuchen gelandet, wieder weggeflogen
7	8: Limonade, ohne Ärmel	Terrasse	6	7	3	✓	kam zweimal, flog weiter – Angst sank

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?

Stufe 8: Terrasse, sitzen geblieben, ohne lange Ärmel

Was hat mich am meisten überrascht?

Die Angst sank, während die Wespe noch am Tisch war.

Dazu: Episode 2: Angst da sein lassen · Episode 3: neues Ende

BEISPIEL

Stufe für Stufe näher – sitzen bleiben, nichts anfassen, nichts reizen.

Mein Wespenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an eine Wespe?			
2. Wie sehr haben dich Bilder von Stichen im Kopf beschäftigt?			
3. Wie sehr hast du Wespen, Bilder oder Orte mit Wespen gemieden?			
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Wespen 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 Stufenleiter

8 Stufen, die leichteste unten (Angst 0–10 · abhaken, wenn du sitzen geblieben bist, bis die Angst gesunken ist)

Stufe	**Was ich übe**	**Angst 0–10**	**geschafft am Tag**
8			☐
7			☐
6			☐
5			☐
4			☐
3			☐
2			☐
1			☐

Was befürchte ich?

_____

Wie wahrscheinlich, wenn ich ruhig sitzen bleibe? **%** · nach Tag 7: **%**

Meine Absicherungen (am Anfang erlaubt, bis Tag 7 weglassen)

_____

_____

Wenn gerade keine Wespen fliegen: Stufen 1–4

Mein Start in den Sommer:

_____

Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt.

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Stufe / Übung**	**Ort**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**sitzen geblieben** ✓	**Was ist wirklich passiert?**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?

_____

Was hat mich am meisten überrascht?

_____

Dazu: Episode 2: Angst da sein lassen · Episode 3: neues Ende

Radtour mit den Kindern, danach ein Eis im Park – da summt eine Wespe heran. Dein Herz rast, du packst alles ein und fährst heim. Erleichtert, aber der schöne Nachmittag ist vorbei. Bei der **Akzeptanz aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** lässt du die Angst da sein, statt sie sofort wegzumachen – und **tust trotzdem, was dir wichtig ist**.

Warum es sich hält

Aus Sicht der ACT ist nicht die Angst selbst das Problem, sondern der Kampf gegen sie: Wer sie sofort wegmachen will, erlebt nie, dass er sie aushalten kann. Aufspringen, Musik laut, an etwas Schönes denken, nach drinnen gehen – kurzfristig hilft es, aber der Sommer wird kleiner.

Gegen den Wind ankämpfen
verkrampfen und schimpfen – du kommst schlechter voran

→

Gleichmäßig weitertreten
Den Gegenwind kannst du nicht abstellen. Du spürst ihn – und kommst trotzdem an.

Akzeptanz heißt nicht, dass du die Angst gut finden musst. Es heißt nur: Du hörst auf, gegen sie zu kämpfen, während du tust, was dir wichtig ist. Angst haben ist okay.

So geht es

1. **Tag 1: zwei Fragen.** Was ist mir der Sommer draußen wert? (3 Dinge, zum Beispiel Kaffee auf der Terrasse, Radtour, Eis im Park) · Was tue ich, um die Angst sofort loszuwerden? (ehrliche Liste – nichts davon ist verboten)
2. **Ab Tag 2 jeden Tag ein kleiner Schritt.** Sommer: 5 Minuten Balkon → 20 Minuten Terrasse mit Getränk → Eis im Park. Winter: Wespenvideo 5–10 Minuten, ohne dich innerlich wegzudenken.
3. **Vorher** Angst 0–10 und Bereitschaft 0–10 („Wie sehr bin ich bereit, die Angst da sein zu lassen?"). **Währenddessen:** „Ich bemerke die Angst – und bleibe." Kurz benennen, was du spürst: Herz, Schultern, Atem. **Danach** ✓, wenn du es trotz Angst getan hast – das zählt mehr als die Angstzahl.
4. **Tag 7:** Was habe ich mir zurückgeholt? Was hat sich bei Angst und Bereitschaft verändert? Mein nächster Schritt.

Wenn es nicht gleich klappt

Du willst die Angst trotzdem loswerden? Normal – Bereitschaft wächst in kleinen Schritten. Die Angst wird stärker? Bleib, so gut es geht, und wähl morgen einen kleineren Schritt. Es fühlt sich falsch an? Lies, was dir der Sommer draußen wert ist. Im Winter keine Wespe? Übe mit einem Video. Ablenkung an sich ist kein Fehler – schwierig wird sie erst, wenn du nur ablenkst, damit die Angst sofort weg ist. Die Schritte draußen passen zur Stufenleiter (dazu Episode 1).

Sicher üben: Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt. Wenn du schon einmal stark auf einen Stich reagiert hast, sprich vor dem Üben mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Was geprüft ist: Bei Wespen ist das noch nicht geprüft: Die Belege stammen aus einem Experiment mit Menschen mit Spinnenangst und aus Studien zu anderen Ängsten. Angst vor Wespen und Bienen ist weit verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Wespen 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 Wespen schränkt dich stark ein? → Episode 9.
Schon einmal stark auf einen Stich reagiert? → Vor dem Üben ärztlich abklären.

Episode 2 – ACT: Akzeptanz · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Die Angst darf mitkommen – du gehst trotzdem.

Mein Wespenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an eine Wespe?	3	3	2
2. Wie sehr haben dich Bilder von Stichen im Kopf beschäftigt?	3	2	2
3. Wie sehr hast du Wespen, Bilder oder Orte mit Wespen gemieden?	3	2	1
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?	2	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Wespen 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: Was ist mir der Sommer draußen wert? – Wie kämpfe ich bisher?

Was ist mir der Sommer draußen wert? (3 Dinge)

1. Kaffee mit der Freundin auf der Terrasse
2. Radtour mit den Kindern
3. Eis im Park

Was tue ich, um die Angst sofort loszuwerden?

aufspringen, Musik laut drehen,
an etwas Schönes denken,
nach drinnen gehen

Bei jedem Schritt: vorher Angst und Bereitschaft eintragen · währenddessen „Ich bemerke die Angst – und bleibe." und kurz benennen, was du spürst (Herz, Schultern, Atem) · danach ✓, wenn du es trotz Angst getan hast. Der Haken zählt mehr als die Angstzahl.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Schritt (Winter: Wespenvideo 5–10 Min. · Sommer: Balkon → Terrasse → Park)

Tag	**Schritt**	**Angst 0–10** vorher	**Bereitschaft 0–10** vorher	**trotz Angst getan ✓**	**Was habe ich bemerkt?**
2	Wespenvideo, 5 Minuten	6	3	✓	Herz schnell, Blick nicht weg
3	Balkon, 5 Minuten	6	4	✓	Schultern hart, dann lockerer
4	Balkon, 15 Min. mit Kaffee	5	5	✓	Kaffee hat geschmeckt
5	Terrasse, 20 Min. – Wespe kam vorbei	7	5	✓	Herz schnell, bin geblieben
6	Eis im Park mit den Kindern	6	6	✓	Kinder froh – ich auch
7	Radtour, Pause draußen	5	7	✓	Angst da, Pause trotzdem schön

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich mir zurückgeholt?

Kaffee auf dem Balkon, die Terrasse,
Eis mit den Kindern und unsere Radtour.

Angst und Bereitschaft – was hat sich verändert?

Angst etwas weniger, Bereitschaft von 3 auf 7.

Mein nächster Schritt

Mit der Freundin draußen im Café Kuchen essen.

Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt.

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: neues Ende · Die Angst darf mitkommen – du gehst trotzdem.

BEISPIEL

Die Angst darf mitkommen – du gehst trotzdem.

Mein Wespenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an eine Wespe?			
2. Wie sehr haben dich Bilder von Stichen im Kopf beschäftigt?			
3. Wie sehr hast du Wespen, Bilder oder Orte mit Wespen gemieden?			
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Wespen 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: Was ist mir der Sommer draußen wert? – Wie kämpfe ich bisher?

Was ist mir der Sommer draußen wert? (3 Dinge)	**Was tue ich, um die Angst sofort loszuwerden?**
1.	
2.	
3.	

Bei jedem Schritt: vorher Angst und Bereitschaft eintragen · währenddessen „Ich bemerke die Angst – und bleibe." und kurz benennen, was du spürst (Herz, Schultern, Atem) · danach ✓, wenn du es trotz Angst getan hast. Der Haken zählt mehr als die Angstzahl.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Schritt (Winter: Wespenvideo 5–10 Min. · Sommer: Balkon → Terrasse → Park)

Tag	**Schritt**	**Angst 0–10** vorher	**Bereitschaft 0–10** vorher	**trotz Angst getan ✓**	**Was habe ich bemerkt?**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich mir zurückgeholt?

Angst und Bereitschaft – was hat sich verändert?

Mein nächster Schritt

Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt.

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: neues Ende · Die Angst darf mitkommen – du gehst trotzdem.

Du sitzt mit einer Freundin auf der Terrasse eines Cafés, vor dir ein Stück Zwetschgenkuchen. Eine Wespe summt heran – und noch bevor sie da ist, läuft im Kopf schon der Film: Sie landet an deinem Hals und sticht. Dein Herz rast, du springst auf. Beim **Imagery Rescripting aus der Kognitiven Therapie** – auf Deutsch etwa: das Bild im Kopf umschreiben – schaust du dir dieses Schreckensbild an, **prüfst es und gibst ihm ein neues Ende**, in dem du ruhig bleibst. Dieses neue Bild übst du. Das geht ganz ohne Wespe, also auch im Winter.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Kognitiven Therapie spielt dein Kopf bei jedem Summen einen Schreckensfilm ab – und dieser Film wirkt im Körper fast so, als würde er gerade passieren. Er läuft jedes Mal gleich ab und endet immer im schlimmsten Moment. Was danach wirklich passieren würde, siehst du nie.

Der alte Film
immer dasselbe Ende: Die Wespe sticht – dann ist der Film aus

→

Der Schnittplatz
den Anfang behalten, ein neues, realistisches Ende schneiden, in dem du ruhig sitzen bleibst – und diese Fassung immer wieder ansehen

So geht es

1. **Tag 1: Mein Schreckensbild.** In Worten aufschreiben, was im Kopf abläuft: Wo bist du, was passiert, was siehst und hörst du, wie endet es? Dazu: Wie lebhaft ist das Bild (0–10), wie viel Angst macht es (0–10)?
2. **Prüfen und neues Ende.** Was davon habe ich wirklich erlebt? Was ist wahrscheinlich, wenn ich ruhig sitze? Was tut die Wespe in meinem Bild – und was tut sie meistens? Dann dein neues Ende: realistisch, du handelst ruhig (ausatmen, sitzen bleiben, die Wespe fliegt weiter) – kein Wunderende.
3. **Ab Tag 2 täglich 5–10 Minuten:** Augen zu · das alte Bild nur kurz anspielen · dann das neue Ende in allen Einzelheiten vorstellen (Summen, Sonne, Geschmack des Kuchens) · zwei- bis dreimal. Eintragen: altes Bild lebhaft, Angst vorher und nachher, ✓ geübt, was anders ist. Ab Tag 5 danach ein Foto oder Video einer Wespe ansehen und das neue Bild mitnehmen.
4. **Tag 7:** Was ist im Kopf anders als am Anfang? Und: mein nächster Schritt – im Winter die ersten Stufen mit Bildern, im Sommer draußen; dazu Episode 1: Stufenleiter.

Wenn es nicht gleich klappt

Das alte Bild ist zu stark? Nur den Anfang anspielen und gleich zum neuen Ende. Du glaubst das neue Ende nicht? Mach es realistischer, nicht schöner. Du siehst keine Bilder? In Worten erzählen reicht. Das neue Bild soll realistisch sein, nicht schöngefärbt: Es geht nicht darum, dass Wespen nie stechen, sondern darum, was du tust. Wenn dich die Erinnerung an einen Stich bis in den Schlaf verfolgt, übst du das nicht allein mit einem Arbeitsblatt – schau dir Episode 9 an.

Sicher üben: Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt. Wenn du schon einmal stark auf einen Stich reagiert hast, sprich vor dem Üben mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Wenn du nach einem Stich stark reagierst, zum Beispiel mit Atemnot oder Schwindel, holst du dir sofort ärztliche Notfallhilfe – das ist kein Fall für Selbsthilfe.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das bisher in zwei kleineren Studien mit Menschen mit Angst vor Schlangen – bei Wespen selbst noch nicht. In beiden Studien war eine Fachperson dabei; der 7-Tage-Plan allein ist nicht geprüft. Angst vor Wespen und Bienen ist weit verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Wespen 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 Wespen schränkt dich stark ein? → Episode 9.
Schon einmal stark auf einen Stich reagiert? → Vor dem Üben ärztlich abklären.

Episode 3 – Kognitive Therapie: Imagery Rescripting · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Schreckensbild erkennen, prüfen, neues Ende üben.

Mein Wespenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an eine Wespe?	3	3	2
2. Wie sehr haben dich Bilder von Stichen im Kopf beschäftigt?	3	2	2
3. Wie sehr hast du Wespen, Bilder oder Orte mit Wespen gemieden?	3	2	1
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?	2	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Wespen 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: Mein Schreckensbild (in Worten: Wo bin ich? Was passiert, was sehe und höre ich? Wie endet es?)

Café-Terrasse, die Wespe kreist um meinen Teller,

landet an meinem Hals und sticht,

ich schreie, alle schauen.

So lebhaft ist das Bild (0–10): 9 **So viel Angst macht es (0–10):** 8

2 · Prüfen (ehrlich, ohne dir die Angst auszureden)

Was davon habe ich wirklich erlebt?

Gestochen wurde ich vor vielen Jahren einmal am Fuß, im Gras.

Was ist davon wahrscheinlich, wenn ich ruhig sitze?

Sie kreist eine Weile und fliegt wieder weg. Ein Stich kann passieren –

geübt wird, was ich tue.

Was tut die Wespe in meinem Bild – und was tut sie meistens?

Im Bild fliegt sie direkt auf meinen Hals zu. Am Tisch kommen Wespen meist zum Kuchen.

3 · Mein neues Ende (realistisch, nicht schöngefärbt: Ich handle ruhig – kein Wunderende)

Ich sehe sie kommen, atme aus, bleibe sitzen.

Sie landet am Kuchenrand, ich schiebe den Teller etwas weg, sie fliegt weiter.

Ich esse weiter und rede mit meiner Freundin.

4 · Ab Tag 2: jeden Tag 5–10 Minuten (Augen zu · altes Bild nur kurz anspielen · neues Ende in allen Einzelheiten, 2- bis 3-mal · ab Tag 5 danach ein Foto oder Video einer Wespe)

Tag	altes Bild lebhaft 0–10	Angst vorher	Angst nachher	neues Ende geübt ✓	Was ist anders?
2	9	7	4	✓	Das neue Ende wirkt noch fremd.
3	8	6	4	✓	Ich sehe mich den Teller wegschieben.
4	7	6	3	✓	Das Summen im Kopf ist leiser.
5	7	5	3	✓	+ Foto: Herz klopft, das neue Bild bleibt.
6	6	5	2	✓	+ kurzes Video: konnte hinschauen.
7	5	4	2	✓	+ Video: das neue Ende kommt von selbst.

5 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist im Kopf anders als am Anfang?

Der Film springt nicht mehr sofort zum Stich.

Ich sehe mich sitzen bleiben.

Mein nächster Schritt

Winter: erste Stufen mit Bildern (Episode 1)

Sommer: Kaffee auf dem Balkon

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Angst da sein lassen · Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt.

BEISPIEL

BEISPIEL

Schreckensbild erkennen, prüfen, neues Ende üben.

Mein Wespenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an eine Wespe?			
2. Wie sehr haben dich Bilder von Stichen im Kopf beschäftigt?			
3. Wie sehr hast du Wespen, Bilder oder Orte mit Wespen gemieden?			
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Wespen 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: Mein Schreckensbild (in Worten: Wo bin ich? Was passiert, was sehe und höre ich? Wie endet es?)

So lebhaft ist das Bild (0–10): _____ **So viel Angst macht es (0–10):** _____

2 · Prüfen (ehrlich, ohne dir die Angst auszureden)

Was davon habe ich wirklich erlebt?

Was ist davon wahrscheinlich, wenn ich ruhig sitze?

Was tut die Wespe in meinem Bild – und was tut sie meistens?

3 · Mein neues Ende (realistisch, nicht schöngefärbt: Ich handle ruhig – kein Wunderende)

4 · Ab Tag 2: jeden Tag 5–10 Minuten (Augen zu · altes Bild nur kurz anspielen · neues Ende in allen Einzelheiten, 2- bis 3-mal · ab Tag 5 danach ein Foto oder Video einer Wespe)

Tag	**altes Bild lebhaft** 0–10	**Angst vorher**	**Angst nachher**	**neues Ende geübt ✓**	**Was ist anders?**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

5 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist im Kopf anders als am Anfang?

Mein nächster Schritt

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Angst da sein lassen · Üb nie in der Nähe eines Nests, reiz keine Wespe und fass keine an – du übst nur, ruhig zu bleiben, wenn eine von selbst in deine Nähe kommt.