Angst vor Gewitter

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 81

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 Gewitter: Verhaltenstherapie: Gestufte Exposition

Episode 2: Angst vor Gewitter: Metakognitive Therapie: Sorgenaufschub

Episode 3: Angst vor Gewitter: ACT: Akzeptanz statt Kontrolle

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

Für heute Nachmittag sind Gewitter angesagt. Das Abendessen bei Freunden hast du schon abgesagt. Als es donnert, ziehst du alle Rollläden runter, setzt Kopfhörer auf und wartest im Keller, bis es vorbei ist – und beim nächsten Gewitter geht alles von vorn los. Bei der **Gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie** näherst du dich Donner und Blitz Stufe für Stufe – von leisen Aufnahmen bis zum echten Gewitter –, bis du im Zimmer bleiben kannst, statt dich zu verkriechen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält dich das Verkriechen fest: Wer jedes Gewitter im Keller oder mit Kopfhörern verbringt, erlebt nie, dass er es auch ohne diese Hilfen schafft. Ein Bild dafür ist ein Lautstärkeregler: Du drehst die Angst nicht weg, sondern den Donner langsam lauter – erst so leise, dass du es gut aushältst, dann ein Stück lauter, bis der echte Donner nur die nächste Stufe ist.

Rollläden runter, Kopfhörer, Keller
sofort erleichtert – aber du erlebst nie, dass du es auch ohne schaffst

→

Stufe für Stufe näher
vorher die Befürchtung aufschreiben, im Zimmer bleiben, danach vergleichen

So geht es

1. **Tag 1: deine Stufenleiter** – 8 Stufen von leicht nach schwer, je mit Angst 0–10: von Fotos von Blitzen über eine Donner-Aufnahme (leise, dann laut) und ein Gewitter-Video im abgedunkelten Zimmer bis zum echten Gewitter im Zimmer – Rollladen erst halb, dann ganz oben, mit etwas Abstand zum Fenster – und ganz oben: beim Gewitter kochen oder lesen, ohne Kopfhörer.
2. **Tag 1: deine Befürchtung** – zum Beispiel „Ich halte den lauten Knall nicht aus und drehe durch“. Wie wahrscheinlich ist das (in %)? Die Schutzregeln bleiben – geprüft wird deine Befürchtung über dich. Nach jeder Übung: Was habe ich befürchtet – was ist wirklich passiert?
3. **Tag 1: deine Schutzhandlungen** in zwei Spalten: *Echter Schutz – bleibt* (im Haus bleiben, bei Unwetterwarnung nicht hinaus) und *Schutz nur vor der Angst – wird weniger* (Keller, Kopfhörer, Rollläden runter, stündlich aufs Radar). Frag dich bei jeder Schutzhandlung: Schützt sie mich wirklich vor dem Blitz – oder nur vor meiner Angst? Einmal am Morgen das Wetter anschauen ist in Ordnung – vor einer Wanderung sowieso. Schwierig wird es, wenn du stündlich nachsiehst.
4. **Tag 2–7: Stufe für Stufe üben** – je 20–30 Minuten. Bleib, bis die Angst merklich sinkt oder du merkst, dass das Befürchtete nicht eintritt, erst dann eine Stufe höher. Wechsle Aufnahmen, Räume und Tageszeiten ab. Eine Hilfe darf am Anfang bleiben (zum Beispiel Licht an), bis Tag 7 lässt du sie nach und nach weg.

Wenn gerade keine Gewitter kommen, übst du mit Aufnahmen weiter (Stufen 1–5) – und planst, was du beim nächsten echten Gewitter machst. **Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.**

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt erst an? Normal – bleib, bis sie sinkt, oder geh eine Stufe zurück. Ein lauter Knall lässt dich zusammenzucken? Das gehört dazu – bleib im Zimmer und mach weiter. Eine Stufe ist zu groß? Bau eine Zwischenstufe ein (Rollladen erst ein Viertel hoch). Dazu Episode 2: Sorgenzeit · Episode 3: Angst da sein lassen.

Sicher üben: Mit einem echten Gewitter übst du nur drinnen in einem Gebäude, mit etwas Abstand zum Fenster – nie im Freien, nie auf dem Berg oder im Wasser und nicht bei einer amtlichen Unwetterwarnung. Echte Schutzregeln bleiben richtig: Bei Gewitter gehst du in ein Gebäude oder ins Auto, du bleibst nicht unter einzelnen Bäumen, auf Gipfeln oder im Wasser, und eine amtliche Unwetterwarnung nimmst du ernst. Die Übungen richten sich gegen das Zuviel, das dir drinnen den Sommer nimmt.
Was geprüft ist: Zu Gewitterangst gibt es dazu erst eine kleine Studie mit Menschen ohne Diagnose. Die übrigen Belege stammen aus vielen Studien zu anderen Phobien. Ob Gewitter-Videos aus dem Internet genauso wirken wie das nachgebildete Gewitter der Studie, ist nicht geprüft – deshalb gehst du am Ende zum echten Gewitter.

Wichtig: Angst vor Gewitter ist weit verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Gewitter mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video.

Wenn du selbst schon von einem Blitz getroffen wurdest oder ein schweres Unwetter erlebt hast und es dich immer wieder einholt, übst du nicht allein mit einem Arbeitsblatt – schau dir Episode 8 an.
Die Angst vor Gewitter schränkt dich stark ein? → Episode 8.
Atemnot, Brustschmerz oder Asthmaanfall bei Gewitter? → Sofort ärztliche Hilfe.

Stufe für Stufe näher – drinnen bleiben, Schutzregeln behalten.

Mein Gewitterangst-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 ein Gewitter?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dir schon vorher Sorgen über Gewitter gemacht?	3	2	1
3. Wie sehr hat dich das Prüfen von Wetter-App oder Radar beschäftigt?	3	2	1
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?	2	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Gewitter im Alltag eingeschränkt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

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 Stufenleiter

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

Stufe	Was ich übe	Angst 0–10	geschafft am Tag
8	Gewitter: kochen oder lesen, ohne Kopfhörer	9	☑ 7
7	Rollladen ganz oben, Blitze ansehen	9	☑ 7
6	echtes Gewitter, im Zimmer, Rollladen halb	8	☑ 5
5	Video auf großem Bildschirm, Licht aus	7	☑ 4
4	Gewitter-Video, dunkles Zimmer, Kopfhörer	7	☑ 3
3	Donner-Aufnahme laut	6	☑ 2
2	Donner-Aufnahme leise	5	☑ 2
1	Fotos von Blitzen anschauen	4	☑ 1

Was befürchte ich?

„Ich halte den lauten Knall nicht aus und drehe durc

Wie wahrscheinlich? 70 % · nach Tag 7: 20 %

Meine Schutzhandlungen

Echter Schutz – bleibt

im Haus bleiben

bei Warnung nicht raus

Schutz nur vor der Angst – wird weniger

Keller · Kopfhörer

Rollläden · stündl. Rado

Frag dich bei jeder Schutzhandlung: Schützt sie mich wirklich vo dem Blitz – oder nur vor meiner Angst?

Mein Plan für das nächste echte Gewitter

im Wohnzimmer bleiben, Rollladen halb

Keine Gewitter in Sicht? Übe mit Aufnahmen (Stufen 1–

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

Mit einem echten Gewitter übst du nur drinnen in einem Gebäude, mit etwas Abstand zum Fenster – nie im Freien, nie auf dem Berg oder im Wasser und nicht bei einer amtlichen Unwetterwarnung. Echte Schutzregeln bleiben richtig: Bei Gewitter gehst du in ein Gebäude oder ins Auto, du bleibst nicht unter einzelnen Bäumen, auf Gipfeln oder im Wasser, und eine amtliche Unwetterwarnung nimmst du ernst. Die Übungen richten sich gegen das Zuviel, das dir drinnen den Sommer nimmt.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	Stufe / Übung	Angst vorher 0–10	höchste 0–10	nachher 0–10	weggelassen	Was ist wirklich passiert?
1	1: Blitzfotos	3	4	2	–	nach 10 Min. ruhiger geschaut
2	2–3: Donner leise, laut	5	6	3	–	beim dritten Mal leiser erlebt
3	4: Video, dunkel, Kopfhörer	5	7	3	–	Herz raste, dann ruhiger
4	5: Fernseher, Licht aus	5	6	3	Licht an	Licht nicht angemacht
5	6: echtes Gewitter, Wohnzi.	7	8	4	Keller	nicht in den Keller gegangen
6	4–5: Aufnahme beim Kochen	4	5	2	Radar	Essen fertig gekocht
7	7–8: Rollladen oben, gelesen	6	7	3	Kopfhörer	Der Knall war laut – und dann vorbei.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?

Stufe 8: beim Gewitter gelesen, ohne Kopfhörer

Was hat mich am meisten überrascht?

Die Angst sank, während es noch donnerte.

Dazu: Episode 2: Sorgenzeit · Episode 3: Angst da sein lassen

BEISPIEL

Stufe für Stufe näher – drinnen bleiben, Schutzregeln behalten.

Mein Gewitterangst-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 ein Gewitter?			
2. Wie sehr hast du dir schon vorher Sorgen über Gewitter gemacht?			
3. Wie sehr hat dich das Prüfen von Wetter-App oder Radar beschäftigt?			
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Gewitter im Alltag eingeschränkt?			
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 Stufenleiter

8 Stufen, die leichteste unten (Angst 0–10 · abhaken, wenn du 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? **%** · nach Tag 7: **%**

Meine Schutzhandlungen

Echter Schutz – bleibt

Schutz nur vor der Angst · wird weniger

Frag dich bei jeder Schutzhandlung: Schützt sie mich wirklich vo dem Blitz – oder nur vor meiner Angst?

Mein Plan für das nächste echte Gewitter

Keine Gewitter in Sicht? Übe mit Aufnahmen (Stufen 1–

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

Mit einem echten Gewitter übst du nur drinnen in einem Gebäude, mit etwas Abstand zum Fenster – nie im Freien, nie auf dem Berg oder im Wasser und nicht bei einer amtlichen Unwetterwarnung. Echte Schutzregeln bleiben richtig: Bei Gewitter gehst du in ein Gebäude oder ins Auto, du bleibst nicht unter einzelnen Bäumen, auf Gipfeln oder im Wasser, und eine amtliche Unwetterwarnung nimmst du ernst. Die Übungen richten sich gegen das Zuviel, das dir drinnen den Sommer nimmt.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Stufe / Übung**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**weggelassen**	**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: Sorgenzeit · Episode 3: Angst da sein lassen

Am Abend sagt der Wetterbericht für morgen Nachmittag Gewitter an. Von da an schaust du alle paar Minuten aufs Regenradar und grübelst – beim Frühstück, bei der Arbeit, bis in den Nachmittag. Das Abendessen bei Freunden sagst du lieber ab. Beim **Sorgenaufschub** aus der Metakognitiven Therapie (im Englischen *Worry Postponement*) schiebst du das Grübeln über das nächste Gewitter **auf eine feste Sorgenzeit am Abend** – und erlebst, dass du es steuern kannst.

Warum es sich hält

Das Gewitter dauert vielleicht eine halbe Stunde, das Grübeln davor oft den ganzen Tag. Es fühlt sich an wie Vorbereitung, macht aber nichts sicherer. Aus Sicht der Metakognitiven Therapie ist nicht der einzelne Gedanke das Problem, sondern dass du ihm stundenlang nachgehst – und glaubst, du könntest gar nicht damit aufhören. Genau dieser Glaube hält das Grübeln am Laufen.

Grübeln den ganzen Tag
jeder Gedanke an das Gewitter bekommt sofort deine Aufmerksamkeit – stundenlang

→

Abholfach: 18 Uhr
der Gedanke wird nicht weggeworfen, er kommt ins Abholfach – um 18 Uhr holst du ihn ab, und oft ist er dann gar nicht mehr so dringend

Aufschieben heißt nicht wegdrücken: Du darfst den Gedanken bemerken – du gehst ihm nur jetzt nicht nach.

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Deinen **Wenn-dann-Satz** schreiben, z. B. „Wenn ich anfange, über das Gewitter morgen nachzugrübeln, dann sage ich: später – und mache mit dem weiter, was ich gerade tue."
2. **Sorgenzeit festlegen:** Uhrzeit, Ort, 10–15 Minuten – nicht im Bett, nicht kurz vor dem Schlafen. Dort holst du die Gedanken ab und grübelst, bis die Zeit um ist. Dann bewusst beenden.
3. **Woran merkst du, dass das Grübeln anfängt?** Zum Beispiel Wetter-App öffnen, Bauch zieht, Himmel absuchen. Einmal am Morgen das Wetter anschauen ist in Ordnung – vor einer Wanderung sowieso. Schwierig wird es, wenn du stündlich nachsiehst.
4. **Tag 2–7:** Für jeden verschobenen Gedanken ein Strich. Abends Grübelminuten schätzen, Sorgenzeit genutzt?, Angst 0–10. **Tag 7:** Kann ich das Grübeln steuern? Mein nächster Schritt.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Gedanke kommt sofort wieder? Normal – jedes Mal wieder „später", ein Strich. Die Sorgenzeit fühlt sich komisch an? Trotzdem hingehen. Die Angst kommt nachts, während es donnert? Dafür sind Episode 1 (Stufenleiter) und Episode 3 (Angst da sein lassen) da. Angst, etwas Wichtiges zu vergessen? Echte Schutzregeln sind kein Grübeln: einmal die Unwetterwarnung prüfen, Plan machen, fertig.

Vorweg und sicher üben: Angst vor Gewitter ist weit verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Gewitter mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Echte Schutzregeln bleiben richtig: Bei Gewitter gehst du in ein Gebäude oder ins Auto, du bleibst nicht unter einzelnen Bäumen, auf Gipfeln oder im Wasser, und eine amtliche Unwetterwarnung nimmst du ernst. Die Übungen richten sich gegen das Zuviel, das dir drinnen den Sommer nimmt. Mit einem echten Gewitter übst du nur drinnen in einem Gebäude, mit etwas Abstand zum Fenster – nie im Freien, nie auf dem Berg oder im Wasser und nicht bei einer amtlichen Unwetterwarnung.

Was geprüft ist: Bei Sorgen wegen Gewittern ist das noch nicht geprüft: Die Belege stammen aus Studien zu Alltagssorgen und zu Menschen, die sich sehr viele Sorgen machen. Ein genauer Wenn-dann-Plan verkürzte das tägliche Grübeln – besser geschlafen haben die Teilnehmenden dadurch nicht.

Wichtig:
Die Angst vor Gewitter schränkt dich stark ein? → Episode 8.
Atemnot, Brustschmerz oder Asthmaanfall bei Gewitter? → Sofort ärztliche Hilfe.

Das Grübeln bekommt einen Termin – nicht den ganzen Tag.

Mein Gewitterangst-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 ein Gewitter?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dir schon vorher Sorgen über Gewitter gemacht?	3	2	1
3. Wie sehr hat dich das Prüfen von Wetter-App oder Radar beschäftigt?	3	2	1
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?	2	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Gewitter im Alltag eingeschränkt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

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 Wenn-dann-Satz (was ich tue, sobald das Grübeln anfängt)

Wenn ich anfange, über das Gewitter morgen nachzugrübeln, dann sage ich: später – und mache mit dem weiter, was ich gerade tue.

2 · Meine Sorgenzeit (jeden Tag dieselbe Zeit, derselbe Ort)

Uhrzeit	Ort	Dauer (10–15 Minuten)
18 Uhr	*am Küchentisch*	*15 Minuten*

Nicht im Bett und nicht kurz vor dem Schlafen. In der Sorgenzeit holst du die Gedanken ab – danach bewusst beenden.

3 · Woran merke ich, dass das Grübeln anfängt?

Ich öffne die Wetter-App · mein Bauch zieht · ich suche den Himmel nach Wolken ab

Einmal am Morgen das Wetter anschauen ist in Ordnung – vor einer Wanderung sowieso. Schwierig wird es, wenn du stündlich nachsiehst.

4 · Tag 2–7: jeden Abend eine Zeile

Grübeln bemerkt? „Später" sagen, weitermachen – und einen Strich machen. Abends: Minuten schätzen, Sorgenzeit eintragen, Angst 0–10.

Tag	**verschoben (Striche)**	**Grübelminuten geschätzt**	**Sorgenzeit genutzt?**	**Angst 0–10**	**Was habe ich bemerkt?**
Tag 2	///// ////	ca. 60 (vorher ca. 180)	ja, 15 Min.	6	Vorhersage „Gewitter morgen"
Tag 3	///// /	ca. 40	ja	7	Gewittertag – Grübeln kürzer als sonst
Tag 4	//	ca. 15	nach 5 Min. vorbei	4	ruhiger Tag
Tag 5	/	ca. 10	nicht mehr nötig	3	Wetter nur am Morgen angeschaut
Tag 6	////	ca. 25	ja, 10 Min.	5	neue Vorhersage – trotzdem weitergearbeitet
Tag 7	///	ca. 20	ja, kurz	4	Ich habe zum Abendessen zugesagt.

5 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Kann ich das Grübeln steuern?	Mein nächster Schritt
Mehr, als ich dachte – von etwa 3 Stunden auf 20 Minuten.	*noch eine Woche Sorgenzeit + Stufenleiter*

Gedanke kommt sofort wieder? Normal – wieder „später", wieder ein Strich. **Sorgenzeit fühlt sich komisch an?** Trotzdem hingehen. **Angst nachts, während es donnert?** Dafür sind Episode 1 und 3 da. **Angst, etwas Wichtiges zu vergessen?** Einmal die Unwetterwarnung prüfen, Plan machen, wo du bist – erledigt. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: Angst da sein lassen.

BEISPIEL

Das Grübeln bekommt einen Termin – nicht den ganzen Tag.

Mein Gewitterangst-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 ein Gewitter?			
2. Wie sehr hast du dir schon vorher Sorgen über Gewitter gemacht?			
3. Wie sehr hat dich das Prüfen von Wetter-App oder Radar beschäftigt?			
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Gewitter im Alltag eingeschränkt?			
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 Wenn-dann-Satz (was ich tue, sobald das Grübeln anfängt)

2 · Meine Sorgenzeit (jeden Tag dieselbe Zeit, derselbe Ort)

Uhrzeit | Ort | Dauer (10–15 Minuten)

Nicht im Bett und nicht kurz vor dem Schlafen. In der Sorgenzeit holst du die Gedanken ab – danach bewusst beenden.

3 · Woran merke ich, dass das Grübeln anfängt?

Einmal am Morgen das Wetter anschauen ist in Ordnung – vor einer Wanderung sowieso. Schwierig wird es, wenn du stündlich nachsiehst.

4 · Tag 2–7: jeden Abend eine Zeile

Grübeln bemerkt? „Später" sagen, weitermachen – und einen Strich machen. Abends: Minuten schätzen, Sorgenzeit eintragen, Angst 0–10.

Tag	**verschoben (Striche)**	**Grübelminuten geschätzt**	**Sorgenzeit genutzt?**	**Angst 0–10**	**Was habe ich bemerkt?**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

5 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Kann ich das Grübeln steuern? | Mein nächster Schritt

Gedanke kommt sofort wieder? Normal – wieder „später", wieder ein Strich. **Sorgenzeit fühlt sich komisch an?** Trotzdem hingehen. **Angst nachts, während es donnert?** Dafür sind Episode 1 und 3 da. **Angst, etwas Wichtiges zu vergessen?** Einmal die Unwetterwarnung prüfen, Plan machen, wo du bist – erledigt. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: Angst da sein lassen.

Du stehst in der Küche und kochst, und dann donnert es. Du lässt alles stehen, hältst dir die Ohren zu und atmest hektisch, damit die Angst weggeht – doch je mehr du sie wegmachen willst, desto mehr füllt sie dich aus. Bei **Akzeptanz statt Kontrolle** aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT; im Englischen *acceptance versus control*) lässt du **die Angst beim Donner da sein**, statt sie sofort wegzumachen – und machst trotzdem weiter mit dem, was du gerade tust.

Warum es sich hält

Aus Sicht der ACT ist nicht die Angst selbst das Problem, sondern der Kampf gegen sie: Wer sie beim ersten Donner sofort wegmachen will, erlebt nie, dass er sie aushalten kann. Wer die Angst sofort loswerden will, macht sie zum Gegner – und je mehr du kämpfst (wegatmen, wegdrücken, Decke über den Kopf), desto mehr Aufmerksamkeit bekommt sie.

Gegen die Angst kämpfen
jedes Gewitter wird zur Prüfung, die du nur bestehst, wenn die Angst weg ist

→

Himmel und Wetter
Das Gewitter zieht über den Himmel, der Himmel bleibt. Deine Angst zieht durch dich hindurch – du bist der Himmel, nicht das Gewitter.

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. Ruhig atmen ist erlaubt – nur nicht als Bedingung, dass die Angst zuerst weg sein muss. Und: Donner darf dich erschrecken.

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Aufschreiben: **Was tue ich, um die Angst beim Donner sofort loszuwerden?** (z. B. Ohren zuhalten, Kopfhörer, hektisch atmen, mich zusammenreißen, aus dem Zimmer gehen). Echte Schutzregeln gehören nicht auf diese Liste.
2. **Was will ich während eines Gewitters trotzdem tun?** Z. B. weiterkochen, mit meinem Partner reden, ein Buch lesen. Dorthin geht beim Üben deine Aufmerksamkeit.
3. **Tag 2–7:** täglich 5–10 Minuten mit einer Gewitter-Aufnahme (bei einem echten Gewitter drinnen dasselbe). Vorher Angst 0–10 und **Bereitschaft 0–10**: Wie sehr bin ich bereit, die Angst da sein zu lassen? Dabei etwas aus Schritt 2 tun. Kommt die Angst: „Ich bemerke die Angst – und mache weiter." Beschreiben statt wegmachen: wo im Körper, wie stark, wie sie sich verändert.
4. **Danach eine Zeile:** ✓, wenn du trotz Angst weitergemacht hast – das zählt mehr als die Angstzahl. **Tag 7:** Was habe ich trotz Angst gemacht? Mein nächster Schritt.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst wird erst stärker? Normal – beschreiben, Zahl aufschreiben. Du merkst, dass du sie heimlich doch wegmachen willst? Bemerken und zurück zu dem, was du gerade tust. Bereitschaft nur 2? Das reicht – bleib eine Minute länger dabei als gestern. Mit Episode 1 (Stufenleiter) kombiniert: Auf jeder Stufe lässt du die Angst da sein.

Vorweg und sicher üben: Angst vor Gewitter ist weit verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Gewitter mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Echte Schutzregeln bleiben richtig: Bei Gewitter gehst du in ein Gebäude oder ins Auto, du bleibst nicht unter einzelnen Bäumen, auf Gipfeln oder im Wasser, und eine amtliche Unwetterwarnung nimmst du ernst. Die Übungen richten sich gegen das Zuviel, das dir drinnen den Sommer nimmt. Mit einem echten Gewitter übst du nur drinnen in einem Gebäude, mit etwas Abstand zum Fenster – nie im Freien, nie auf dem Berg oder im Wasser und nicht bei einer amtlichen Unwetterwarnung.

Was geprüft ist: Bei Gewitterangst ist das noch nicht geprüft: Die Belege stammen aus Experimenten mit anderen Angstauslösern und aus Studien zu ACT bei Angst. Im Labor wichen Menschen, die ihre Angstgefühle beobachteten, weniger aus als die, die sie mit Bauchatmung kontrollieren sollten.

Wichtig:
Die Angst vor Gewitter schränkt dich stark ein? → Episode 8.
Atemnot, Brustschmerz oder Asthmaanfall bei Gewitter? → Sofort ärztliche Hilfe.

Die Angst darf da sein – du machst trotzdem weiter.

Mein Gewitterangst-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 ein Gewitter?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dir schon vorher Sorgen über Gewitter gemacht?	3	2	1
3. Wie sehr hat dich das Prüfen von Wetter-App oder Radar beschäftigt?	3	2	1
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?	2	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Gewitter im Alltag eingeschränkt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

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: Was tue ich, um die Angst beim Donner sofort loszuwerden?

Ohren zuhalten · Kopfhörer aufsetzen · hektisch atmen · mich zusammenreißen · aus dem Zimmer gehen

Keine Liste von Fehlern – das hat bisher kurz geholfen. Echte Schutzregeln gehören nicht auf diese Liste.

2 · Was will ich während eines Gewitters trotzdem tun?

weiterkochen · mit meinem Partner reden · ein Buch lesen

3 · Tag 2–7: jeden Tag 5–10 Minuten üben, danach eine Zeile

Gewitter-Aufnahme laufen lassen (echtes Gewitter: drinnen dasselbe) und dabei etwas aus Feld 2 tun. Vorher Angst und Bereitschaft eintragen. Kommt die Angst: „Ich bemerke die Angst – und mache weiter." Beschreiben statt wegmachen: Wo im Körper? Wie stark? Wie verändert sie sich? ✓ = trotz Angst weitergemacht – zählt mehr als die Angstzahl.

Tag	**Aufnahme / Gewitter**	**Angst 0–10**	**Bereitschaft 0–10**	**weiter-gemacht ✓**	**Was habe ich bemerkt?**
Tag 2	*Aufnahme leise, beim Abwaschen*	5	4	✓	*Bauch zieht, wird nach 3 Min. weniger*
Tag 3	*Aufnahme lauter, beim Lesen*	6	5	✓	*Schultern hart, Seite trotzdem gelesen*
Tag 4	*echtes Gewitter abends, Küche*	8	4	✓	*Herz schnell, aber Soße nicht angebrannt*
Tag 5	*Aufnahme laut, im Wohnzimmer*	6	6	✓	*Angst kommt in Wellen*
Tag 6	*Gewitter nachts, im Bett*	7	5	✓	*nicht aufgestanden, Körper beschrieben*
Tag 7	*Gewitter beim Abendessen*	6	7	✓	*mit meinem Partner zu Ende gegessen*

4 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Was habe ich trotz Angst gemacht?
Ich habe beim Gewitter mit meinem Partner zu Ende gegessen.

Mein nächster Schritt
noch eine Woche üben + Stufenleiter

Angst wird erst stärker? Normal – beschreiben, Zahl aufschreiben. **Du willst sie heimlich doch wegmachen?** Bemerken, zurück zu dem, was du gerade tust. **Bereitschaft nur 2?** Reicht – eine Minute länger als gestern. Ruhig atmen ist erlaubt – nur nicht als Bedingung, dass die Angst zuerst weg sein muss. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Sorgenzeit.
Sicher: Echte Schutzregeln bleiben richtig: Bei Gewitter gehst du in ein Gebäude oder ins Auto, du bleibst nicht unter einzelnen Bäumen, auf Gipfeln oder im Wasser, und eine amtliche Unwetterwarnung nimmst du ernst. Mit einem echten Gewitter übst du nur drinnen in einem Gebäude, mit etwas Abstand zum Fenster – nie im Freien, nie auf dem Berg oder im Wasser und nicht bei einer amtlichen Unwetterwarnung.

BEISPIEL

Die Angst darf da sein – du machst trotzdem weiter.

Mein Gewitterangst-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 ein Gewitter?			
2. Wie sehr hast du dir schon vorher Sorgen über Gewitter gemacht?			
3. Wie sehr hat dich das Prüfen von Wetter-App oder Radar beschäftigt?			
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Gewitter im Alltag eingeschränkt?			
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: Was tue ich, um die Angst beim Donner sofort loszuwerden?

Keine Liste von Fehlern – das hat bisher kurz geholfen. Echte Schutzregeln gehören nicht auf diese Liste.

2 · Was will ich während eines Gewitters trotzdem tun?

3 · Tag 2–7: jeden Tag 5–10 Minuten üben, danach eine Zeile

Gewitter-Aufnahme laufen lassen (echtes Gewitter: drinnen dasselbe) und dabei etwas aus Feld 2 tun. Vorher Angst und Bereitschaft eintragen. Kommt die Angst: „Ich bemerke die Angst – und mache weiter." Beschreiben statt wegmachen: Wo im Körper? Wie stark? Wie verändert sie sich? ✓ = trotz Angst weitergemacht – zählt mehr als die Angstzahl.

Tag	**Aufnahme / Gewitter**	**Angst 0–10**	**Bereitschaft 0–10**	**weiter-gemacht ✓**	**Was habe ich bemerkt?**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

4 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Was habe ich trotz Angst gemacht?

Mein nächster Schritt

Angst wird erst stärker? Normal – beschreiben, Zahl aufschreiben. **Du willst sie heimlich doch wegmachen?** Bemerken, zurück zu dem, was du gerade tust. **Bereitschaft nur 2?** Reicht – eine Minute länger als gestern. Ruhig atmen ist erlaubt – nur nicht als Bedingung, dass die Angst zuerst weg sein muss. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Sorgenzeit.
Sicher: Echte Schutzregeln bleiben richtig: Bei Gewitter gehst du in ein Gebäude oder ins Auto, du bleibst nicht unter einzelnen Bäumen, auf Gipfeln oder im Wasser, und eine amtliche Unwetterwarnung nimmst du ernst. Mit einem echten Gewitter übst du nur drinnen in einem Gebäude, mit etwas Abstand zum Fenster – nie im Freien, nie auf dem Berg oder im Wasser und nicht bei einer amtlichen Unwetterwarnung.