Freunde haben dich zum Abendessen ins Restaurant eingeladen. Am Nachmittag erzählt eine Kollegin, dass bei ihr zu Hause gerade Magen-Darm umgeht – sofort wird dir flau. Am Abend sagst du ab: Im Bus nach Hause kämst du nicht schnell genug raus. Kaugummi, Pfefferminz und Desinfektionsmittel hast du sowieso immer dabei. Bei der **Stufenweisen Konfrontation aus der Verhaltenstherapie** näherst du dich Stufe für Stufe dem, was du wegen der Angst vor dem Erbrechen meidest – vom Wort bis zum Abendessen im Restaurant –, und lässt dabei deine Absicherungen nach und nach weg.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält dich das Meiden fest: Wer jedem möglichen Auslöser ausweicht, erlebt nie, dass er die Situation auch ohne Absicherung geschafft hätte. Weil an dem Abend nichts passiert, glaubt dein Gehirn: Die Vorsicht hat mich geschützt. Ein Bild dafür sind neue Schuhe: Am ersten Tag drücken sie, nach ein paar Tagen merkst du sie kaum noch – wer sie nach fünf Minuten wieder auszieht, läuft sie nie ein.

Absagen, absichern
sofort erleichtert – aber du erlebst nie, dass es auch ohne gegangen wäre

→

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

So geht es

1. **Tag 1: deine Stufenleiter** – 8 Stufen von leicht nach schwer, je mit Angst 0–10: vom Wort „Erbrechen“ über eine gezeichnete Figur, ein Foto, Würgegeräusche und eine angekündigte Filmszene bis zu Bus, Kino und dem Abendessen im Restaurant mit Bus heim.
2. **Tag 1: Befürchtung und Absicherungen** – zum Beispiel „Mir wird im Restaurant so übel, dass ich mich übergeben muss“, wie sicher in %. Dazu alles, was du zusätzlich tust (Hände extra waschen, Kaugummi, Desinfektionsmittel, Platz am Gang, nachfragen) – am Anfang erlaubt.
3. **Jeden Tag: Stufe für Stufe üben** – je 20–40 Minuten. Bleib, bis die Angst merklich sinkt; geschafft ist eine Stufe bei höchstens 3 von 10. Angst und Ekel getrennt aufschreiben – der Ekel geht oft langsamer weg. Jeden Tag eine Absicherung weniger: Normale Hygiene bleibt, ärztlich Verordnetes nimmst du weiter wie besprochen. Nach jeder Übung: Was ist wirklich passiert?

Körperübungen (freiwillig): ein großes Glas Wasser zügig trinken oder 30 Sekunden im Sitzen drehen und das flaue Gefühl da sein lassen. **Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.**

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt erst an? Normal – bleib oder geh eine Stufe zurück. Der Ekel bleibt länger? Auch normal. Dir wird beim Üben flau? Das gehört dazu. Am Anfang darfst du dich ablenken. Eine Stufe ist zu groß? Bau eine Zwischenstufe ein. Dazu Episode 2: Gedanken vorbeiziehen lassen · Episode 3: aufschreiben und zählen.

Sicher üben: Löse nie selbst Erbrechen aus und such keine Ansteckung – du übst nur mit Wörtern, Bildern, Geräuschen und Situationen aus dem Alltag, und Essen lässt du für die Übungen nie weg. Die Körperübungen lässt du weg, wenn du schwanger bist oder Probleme mit Herz, Kreislauf oder Gleichgewicht hast – oder du besprichst sie vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.
Was geprüft ist: Bei der Angst vor dem Erbrechen gibt es dazu bisher nur eine kleine kontrollierte Studie, mit einer Therapie über zwölf Sitzungen. Dass schrittweises Üben bei Phobien wirkt, zeigen aber viele Studien zu anderen Ängsten. Allein mit einer Anleitung kann es schlechter klappen – deshalb arbeitest du mit festen Stufen und schreibst alles auf.

Wichtig: Angst vor dem Erbrechen ist häufiger, als viele denken – du bist damit nicht allein, und es ist keine Marotte. Ob hinter sehr starker Angst vor dem Erbrechen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video.
Die Angst vor dem Erbrechen schränkt dich stark ein? → Episode 8.
Oft übel, öfter erbrochen, weniger gegessen oder abgenommen? → Zuerst ärztlich abklären.
Wenn du aus Angst weniger isst, Mahlzeiten auslässt oder abnimmst, ist das kein Fall für ein Arbeitsblatt – sprich zuerst mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Stufe für Stufe näher – und jeden Tag eine Absicherung weniger.

Mein Barometer zur Angst vor Erbrechen zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du vor dem Erbrechen – bei dir oder bei anderen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du in deinen Bauch gehorcht, ob dir übel wird?	3	2	2
3. Wie sehr hast du Orte oder Menschen gemieden, weil dir übel werden könnte?	3	2	1
4. Wie sehr hast du dich zusätzlich abgesichert – waschen, prüfen, nachfragen?	2	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor dem Erbrechen 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 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter

8 Stufen, die leichteste unten (Angst 0–10 · abhaken, wenn die Stufe nur noch höchstens 3 auslöst)

Stufe	**Was ich übe**	**Angst 0–10**	**geschafft am Tag**
8	Restaurant mit Freunden, danach Bus heim	10	☐ 7 (fast)
7	im Kino in der Mitte der Reihe	9	☑ 6
6	im Bus ganz hinten sitzen	8	☑ 5
5	angekündigte Filmszene	8	☐ 4 (fast)
4	Würgegeräusche anhören	7	☑ 3
3	Foto: jemand hält sich den Bauch	6	☑ 2
2	gezeichnete Figur, der übel ist	5	☑ 1
1	Wort „Erbrechen" laut sagen, aufschreiben	4	☑ 1

Was befürchte ich?

„Mir wird im Restaurant so übel, dass ich mich übergeben muss."

Wie sicher bin ich mir? 80 % · nach Tag 7: 20 %

Meine Absicherungen (am Anfang erlaubt, jeden Tag eine weniger)

Hände extra waschen · Kaugummi, Pfefferminz Desinfektionsmittel · Platz am Gang · nachfragen

Normale Hygiene bleibt – du lässt nur das Zusätzliche weg. Was dir ärztlich verordnet wurde, nimmst du weiter wie besprochen.

Körperübungen (freiwillig)

☑ großes Glas Wasser zügig trinken · Tag 5, Angst 4

☑ 30 s im Sitzen drehen, sitzen bleiben · Tag 6, Angst 3

Die Körperübungen lässt du weg, wenn du schwanger bist oder Probleme mit Herz, Kreislauf oder Gleichgewicht hast – oder du besprichst sie vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Stufe / Übung**	**Absicherung weggelassen**	**Angst vorher**	**Angst höchste**	**Angst nachher**	**Ekel vorher**	**Ekel nachher**	**Was ist wirklich passiert?** (alle Zahlen 0–10)
1	1–2: Wort, Figur	noch alle dabei	4	5	2	4	3	Wort gesagt, ging leichter als gedacht
2	3: Foto	Hände extra waschen	5	6	3	5	4	nicht extra gewaschen, Angst sank
3	4: Würgegeräusche	Pfefferminz zu Hause	6	7	3	7	5	Ekel blieb länger, Angst ging runter
4	5: Filmszene	ohne Kaugummi	7	8	4	6	4	hingeschaut, kurz flau, dann ging es
5	6: Bus ganz hinten	ohne Desinfektion	6	7	3	3	2	ganze Fahrt geschafft
6	7: Kino, Mitte	kein Platz am Gang	5	6	3	2	2	Film bis zum Ende geschaut
7	8: Restaurant, Bus heim	ohne nachzufragen	6	8	4	3	2	gegessen und gelacht, nichts passiert

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?

Stufe 8: Restaurant und Bus heim, ohne nachzufragen

Was hat mich am meisten überrascht?

Das flaue Gefühl kam und ging wieder.

Dazu: Episode 2: Gedanken vorbeiziehen lassen · Episode 3: aufschreiben und zählen

BEISPIEL

BEISPIEL

Stufe für Stufe näher – und jeden Tag eine Absicherung weniger.

Mein Barometer zur Angst vor Erbrechen zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du vor dem Erbrechen – bei dir oder bei anderen?			
2. Wie sehr hast du in deinen Bauch gehorcht, ob dir übel wird?			
3. Wie sehr hast du Orte oder Menschen gemieden, weil dir übel werden könnte?			
4. Wie sehr hast du dich zusätzlich abgesichert – waschen, prüfen, nachfragen?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor dem Erbrechen 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 die Stufe nur noch höchstens 3 auslöst)

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

Was befürchte ich?

Wie sicher bin ich mir? **%** · nach Tag 7: **%**

Meine Absicherungen (am Anfang erlaubt, jeden Tag eine weniger)

Normale Hygiene bleibt – du lässt nur das Zusätzliche weg. Was dir ärztlich verordnet wurde, nimmst du weiter wie besprochen.

Körperübungen (freiwillig)

☐ großes Glas Wasser zügig trinken ·
☐ 30 s im Sitzen drehen, sitzen bleiben ·

Die Körperübungen lässt du weg, wenn du schwanger bist oder Probleme mit Herz, Kreislauf oder Gleichgewicht hast – oder du besprichst sie vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Stufe / Übung**	**Absicherung weggelassen**	**Angst vorher**	**Angst höchste**	**Angst nachher**	**Ekel vorher**	**Ekel nachher**	**Was ist wirklich passiert?** (alle Zahlen 0–10)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?

Was hat mich am meisten überrascht?