Im Büro erzählt eine Kollegin, dass bei ihr zu Hause Magen-Darm umgeht. Sofort wird dir flau – und den ganzen Nachmittag horchst du in deinen Bauch: „War das gerade ein Grummeln?“ Du liest nach, fragst nach, und am Abend hast du kaum etwas geschafft. Bei der **Losgelösten Achtsamkeit aus der Metakognitiven Therapie (Detached Mindfulness)** bemerkst du den Gedanken „Mir wird gleich schlecht“, **beantwortest ihn nicht, prüfst nicht nach und drückst ihn nicht weg** – und machst weiter mit dem, was du gerade tust.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Metakognitiven Therapie ist nicht der einzelne Gedanke das Problem, sondern was du danach tust: Du horchst in den Bauch, prüfst und grübelst – und bleibst so mit deiner Aufmerksamkeit beim Magen. Das Prüfen beruhigt kurz, hält das Thema aber den ganzen Tag wach.

Die Spam-Mail öffnen und beantworten
nachprüfen, nachlesen, nachfragen – die Aufmerksamkeit klebt am Bauch

→

Betreff sehen – weiterarbeiten
Der Gedanke darf im Postfach stehen. Du musst ihn nicht öffnen und nicht hektisch löschen.

Losgelöst heißt nicht, dass dir alles egal sein muss. Du lässt den Gedanken nur da sein, ohne ihm zu folgen.

So geht es

1. **Tag 1: vier Felder.** Mein Gedanke (zum Beispiel „Mir wird gleich schlecht“) · Was tue ich sonst damit? (horchen, nachfragen, nachlesen, zusätzlich waschen) · Mein Wenn-dann-Satz · Mein fester Zeitpunkt am Abend.
2. **Jedes Mal, wenn der Gedanke kommt:** innerlich „Da ist der Gedanke, dass mir schlecht wird.“ Nicht beantworten, nicht prüfen, nicht wegdrücken – Blick zurück auf das, was du gerade tust.
3. **Abends:** Ist es dir zum festen Zeitpunkt noch wichtig, nimmst du dir 10–15 Minuten und schreibst auf, was dich beschäftigt – dann ist Schluss für heute. Danach eine Zeile in die Tabelle: wie oft gehorcht, wie oft losgelassen, Angst 0–10.
4. **Tag 7:** Was ist anders als am ersten Tag? Mein nächster Schritt.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Gedanke kommt sofort wieder? Normal – jedes Bemerken zählt. Du horchst schon wieder? Kein Fehler: bemerken und wieder loslassen. Abends noch wichtig? 10–15 Minuten aufschreiben, dann Schluss. Wenn du wirklich krank bist und dich schon übergeben hast, ist das kein Gedanke zum Vorbeiziehenlassen – dann kümmerst du dich um dich. Wenn du vieles meidest, passt dazu die Stufenleiter (dazu Episode 1).

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.

Was geprüft ist: Bei der Angst vor dem Erbrechen gibt es dazu nur eine kleine Fallserie mit drei Jugendlichen, ohne Vergleichsgruppe. Die übrigen Belege stammen aus kleinen Studien mit Menschen mit Zwängen oder Panik. 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 Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

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.

Gedanke bemerkt – nicht beantwortet – weitergemacht.

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: Mein Gedanke – und was ich sonst damit tue

Mein Gedanke
„Mir wird gleich schlecht."

Was tue ich sonst damit? (nur das Zusätzliche)
in den Bauch horchen, Kollegin noch mal fragen, im Netz nachlesen, zusätzlich Hände waschen

Mein Wenn-dann-Satz
Wenn ich denke *„Mir wird schlecht"*,
dann *sage ich „Ein Gedanke" und schreibe weiter an der Mail.*

Mein fester Zeitpunkt am Abend (10–15 Minuten, nur wenn es dann noch wichtig ist)
19 Uhr · *10 Minuten*

Jedes Mal, wenn der Gedanke kommt: bemerken („Da ist der Gedanke, dass mir schlecht wird.") · nicht beantworten, nicht prüfen, nicht wegdrücken · den Blick zurück auf das, was du gerade tust. Abends eine Zeile eintragen.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Tag	**in den Bauch gehorcht** wie oft?	**losgelassen ✓** wie oft?	**Angst 0–10**	**abends noch wichtig?** ja/nein	**Was habe ich bemerkt?**
1	*ca. 20*	*3*	*7*	*ja – 10 Min.*	*Kollegin-Satz ging nicht aus dem Kopf*
2	*ca. 17*	*4*	*7*	*ja – 10 Min.*	*Mail fertig, obwohl der Gedanke da war*
3	*ca. 14*	*6*	*6*	*ja – 5 Min.*	*„Ein Gedanke" sagen hilft ein bisschen*
4	*ca. 11*	*6*	*5*	*nein*	*abends war es nicht mehr wichtig*
5	*ca. 12*	*6*	*6*	*nein*	*Husten in der Kantine: Gedanke kam, bin sitzen geblieben*
6	*ca. 8*	*5*	*5*	*nein*	*im Bus heim kaum gehorcht*
7	*ca. 6*	*5*	*4*	*nein*	*Gedanke kommt noch – ich bleibe dabei*

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist anders als am ersten Tag?
Ich horche viel seltener in den Bauch.
Der Gedanke kommt noch, aber ich bleibe bei der Arbeit.

Mein nächster Schritt
Dem Essen mit Freunden wieder zusagen.

Wenn du wirklich krank bist und dich schon übergeben hast, ist das kein Gedanke zum Vorbeiziehenlassen – dann kümmerst du dich um dich.

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: aufschreiben und zählen · Gedanke bemerkt – nicht beantwortet – weitergemacht.

PROBE

Gedanke bemerkt – nicht beantwortet – weitergemacht.

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: Mein Gedanke – und was ich sonst damit tue

Mein Gedanke

Was tue ich sonst damit? (nur das Zusätzliche)

Mein Wenn-dann-Satz

Wenn ich denke

dann

Mein fester Zeitpunkt am Abend (10–15 Minuten, nur wenn es dann noch wichtig ist)

Uhr ·

Jedes Mal, wenn der Gedanke kommt: bemerken („Da ist der Gedanke, dass mir schlecht wird.") · nicht beantworten, nicht prüfen, nicht wegdrücken · den Blick zurück auf das, was du gerade tust. Abends eine Zeile eintragen.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Tag	**in den Bauch gehorcht** wie oft?	**losgelassen ✓** wie oft?	**Angst 0–10**	**abends noch wichtig?** ja/nein	**Was habe ich bemerkt?**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist anders als am ersten Tag?

Mein nächster Schritt

Wenn du wirklich krank bist und dich schon übergeben hast, ist das kein Gedanke zum Vorbeiziehenlassen – dann kümmerst du dich um dich.

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: aufschreiben und zählen · Gedanke bemerkt – nicht beantwortet – weitergemacht.