Im Büro erzählt eine Kollegin, dass bei ihr zu Hause gerade Magen-Darm umgeht. Sofort wird dir flau – und die ganze Woche danach wirkt jedes Grummeln wie ein Countdown: Gleich muss ich mich übergeben. Beim **Prüfen von Fehldeutungen aus der Kognitiven Therapie** schreibst du eine Woche lang auf, **wie oft dir übel ist und wie sicher du dir jeweils bist, dass du dich gleich übergibst** – und vergleichst das mit dem, was wirklich passiert. Dazu liest du deinen Ekel als Gefühl, nicht als Beweis.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Kognitiven Therapie liest dein Kopf jedes flaue Gefühl als Countdown: Gleich muss ich mich übergeben. Angst und Ekel machen selbst ein flaues Gefühl im Magen – und das gilt dann als Beweis. Weil du dich danach meistens doch nicht übergibst, glaubst du, du hättest es gerade noch verhindert. Nachgezählt hat niemand.

Der Countdown im Kopf

jedes flaue Gefühl gilt als Beweis: Gleich passiert es

→

Die Liste

aufschreiben, zählen, vergleichen – wie ein Bekannter, der jeden Morgen „Heute gibt es Stau" sagt: Nach einer Woche zählst du nach, wie oft er recht hatte

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer. Deinen häufigsten Übelkeits-Gedanken aufschreiben und schätzen: Wie oft war mir im letzten Monat übel – wie oft habe ich erbrochen?
2. **Tag 1 bis 7: jede Übelkeit eintragen** – Uhrzeit und wo · Übelkeit 0–10 · Gedanke · wie sicher, dass du dich gleich übergibst (%) · später: erbrochen ja/nein.
3. **Mein Ekel sagt … – wahrscheinlich ist …** Beides nebeneinanderschreiben, zum Beispiel: „Die Kollegin steckt mich an – ich habe mich gewaschen, sie saß zwei Tische weiter." Dein Ekel ist echt – er sagt dir nur nicht, ob wirklich Gefahr besteht.
4. **Tag 7:** auszählen („___ Mal übel – ___ Mal erbrochen") und drei Prüffragen: Wie oft habe ich in den letzten Jahren wirklich erbrochen? Was wäre das Schlimmste – und würde ich es überstehen? Was würde ich einer Freundin sagen? Barometer am 3. und 7. Tag. Danach hörst du auf zu zählen.

Wenn es nicht gleich klappt

Du weißt, dass es nicht passiert, und hast trotzdem Angst? Das ist normal – die Zahlen wirken über die Tage. Eintragen vergessen? Nachtragen, so gut es geht. Du merkst, dass du ständig auf deinen Bauch achtest? Das Aufschreiben ist auf sieben Tage begrenzt – danach hörst du auf zu zählen, sonst wird es selbst zur Absicherung; dazu Episode 2: Gedanken vorbeiziehen lassen. Übelkeit ist ein Gefühl, kein Countdown.

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. Wenn du dich in dieser Woche tatsächlich öfter übergibst oder dir jeden Tag stark übel ist: Übung pausieren und ärztlich abklären. Wenn dir immer wieder übel ist, du dich öfter übergibst oder du abnimmst, lass das zuerst ärztlich abklären – auch wenn du glaubst, es ist ‚nur' die Angst.

Was geprüft ist: Einzeln geprüft wurde diese Übung bei der Angst vor dem Erbrechen noch nicht. Sie beruht auf Studien, die zeigen, wie diese Angst aus Gefühlen falsche Schlüsse zieht (Befragungen und eine Studie mit Studierenden und vorgestellten Szenen). 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.

Aufschreiben, zählen, vergleichen: Was ist wirklich passiert?

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 häufigster Übelkeits-Gedanke

Wenn mir flau wird, denke ich:
„Gleich muss ich mich übergeben."

Geschätzt: Wie oft war mir im letzten Monat übel – wie oft habe ich erbrochen?
übel: fast jeden Tag · erbrochen: kein Mal

2 · Tag 1 bis 7: jede Übelkeit eintragen (gleich, wenn es passiert · „erbrochen" trägst du später ein · bis zu 2 Einträge je Tag)

Tag	**Uhrzeit · wo**	**Übelkeit** 0–10	**Gedanke**	**sicher zu erbrechen** %	**erbrochen** ja/nein	**Mein Ekel sagt … – wahrscheinlich ist …**
1	10:15 Büro	6	Die Kollegin hat mich angesteckt.	90	nein	Kollegin steckt mich an – ich habe mich gewaschen, sie saß 2 Tische weiter
	15:30 Büro	5	Das Grummeln ist der Anfang.	80	nein	–
2	12:30 Kantine	4	Gleich wird mir schlecht.	60	nein	Der Geruch ist eklig – es riecht nach Kantine, sonst nichts
3	8:10 Bus	7	Hier komme ich nicht raus.	70	nein	Mann hustet, er ist krank – ein Husten, sonst nichts
4	19:00 daheim	3	Schon wieder flau.	40	nein	–
5	11:00 Büro	5	Jetzt geht es los.	70	nein	–
	18:20 Supermarkt	4	Ich muss hier raus.	60	nein	–
6	15:00 Geburtstag	5	Gleich passiert es vor allen.	60	nein	Kind sagt, ihm ist schlecht – es hat viel getobt
7	9:30 Büro	3	Wieder der Countdown.	40	nein	–

3 · Am 7. Tag: auszählen und prüfen

9 **Mal übel –** *0* **Mal erbrochen**

Wie oft habe ich in den letzten Jahren wirklich erbrochen?
zweimal in 5 Jahren, beide Male war ich krank

Was wäre das Schlimmste – und würde ich es überstehen?
Im Büro – peinlich, unangenehm. Ich würde es überstehen.

Was würde ich einer Freundin sagen?
Neunmal übel, viel Alarm – bei null angekommen: kein Mal.

Übelkeit ist ein Gefühl, kein Countdown. · Das Aufschreiben ist auf 7 Tage begrenzt – danach hörst du auf zu zählen.

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Gedanken vorbeiziehen lassen · Öfter erbrochen oder jeden Tag stark übel? Übung pausieren und ärztlich abklären.

BEISPIEL

Aufschreiben, zählen, vergleichen: Was ist wirklich passiert?

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 häufigster Übelkeits-Gedanke

Wenn mir flau wird, denke ich:

_____

Geschätzt: Wie oft war mir im letzten Monat übel – wie oft habe ich erbrochen?

_____

2 · Tag 1 bis 7: jede Übelkeit eintragen (gleich, wenn es passiert · „erbrochen" trägst du später ein · bis zu 2 Einträge je Tag)

Tag	**Uhrzeit · wo**	**Übelkeit** 0–10	**Gedanke**	**sicher zu erbrechen** %	**erbrochen** ja/nein	**Mein Ekel sagt … – wahrscheinlich ist …**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: auszählen und prüfen

_____ Mal übel – _____ Mal erbrochen

Wie oft habe ich in den letzten Jahren wirklich erbrochen?

_____

Was wäre das Schlimmste – und würde ich es überstehen?

_____

Was würde ich einer Freundin sagen?

_____

Übelkeit ist ein Gefühl, kein Countdown. · Das Aufschreiben ist auf 7 Tage begrenzt – danach hörst du auf zu zählen.

Dazu: Episode 1: Stufenleiter · Episode 2: Gedanken vorbeiziehen lassen · Öfter erbrochen oder jeden Tag stark übel? Übung pausieren und ärztlich abklären.