Angst vor Erbrechen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 82

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 Erbrechen: Verhaltenstherapie: Stufenweise Konfrontation

Episode 2: Angst vor Erbrechen: Metakognitive Therapie: Losgelöste Achtsamkeit

Episode 3: Angst vor Erbrechen: Kognitive Therapie: Fehldeutungen prüfen

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

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?

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.

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.