Morgens vor der Arbeit drückst du an der Wohnungstür dreimal die Klinke. Auf dem Weg zur Straßenbahn kommt trotzdem der Gedanke: Hab ich wirklich abgesperrt? Zweimal in diesem Monat bist du umgekehrt und kamst zu spät zur Arbeit – beide Male war die Tür zu. Bei der **Exposition mit Reaktionsverhinderung aus der Verhaltenstherapie** kontrollierst du einmal, langsam und bewusst – und dann gehst du, ohne noch einmal nachzuschauen, nachzufragen oder es im Kopf durchzugehen. Das Unbehagen danach hältst du aus, bis es nachlässt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält dich das Nachschauen selbst fest: Jedes Mal beruhigt es kurz – und so erlebst du nie, dass das Unbehagen auch ohne Nachschauen nachlässt. Ein Foto vom Herd, eine Frage an deinen Partner oder ein Durchgang im Kopf zählen auch als Nachschauen. Ein Bild dafür ist ein Hund am Esstisch, der bettelt: Wer ihm jedes Mal etwas gibt, hat bald einen Hund, der immer bettelt. Bekommt er nichts mehr, bettelt er erst heftiger – und gibt dann auf.

zweimal, dreimal nachschauen, fragen, umkehren

sofort erleichtert – aber du erlebst nie, dass das Unbehagen auch ohne nachlässt

→

einmal bewusst, dann gehen

Unbehagen aufschreiben – beim Gehen und nach 10, 30 und 60 Minuten

So geht es

① **Tag 1: Meine Kontrollen** – 6–8 Kontrollen, je mit Unbehagen 0–10, wenn du nur einmal schaust, von leicht nach schwer sortiert: zum Beispiel vom Licht im Bad über Fenster, Kaffeemaschine, Nachricht und Herd bis zur Wohnungstür und „auf dem Weg nicht umkehren".

② **Tag 1: Was befürchte ich?** – zum Beispiel „Die Tür ist offen, und jemand kommt in die Wohnung". Wie sicher bist du dir (0–100 %)? Du sperrst weiter ab – einmal und bewusst. Geprüft wird nur, ob das zweite, dritte und vierte Mal wirklich etwas ändert.

③ **Tag 1: So schaue ich sonst noch nach** – im Kopf durchgehen, fragen („Hast du abgesperrt?"), ein Foto. Fragen und Nachschauen-Lassen sind Nachschauen über andere. Weih die Menschen ein, die du sonst fragst: „Ich beantworte die Frage nicht mehr – du schaffst das." (Regel aus der Praxis, keine Studie.)

④ **Tag 2–7: einmal bewusst, dann gehen** – jeden Tag eine Stufe, von unten nach oben: einmal langsam kontrollieren und wirklich hinschauen, dann gehen – ohne zweites Nachschauen, ohne Fragen, ohne Foto, ohne Durchgehen im Kopf. Unbehagen beim Gehen und nach 10 / 30 / 60 Minuten eintragen, am Abend: Was ist wirklich passiert? Nächste Stufe, wenn die aktuelle höchstens noch 3 von 10 auslöst.

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

Wenn es nicht gleich klappt

Am Anfang wird das Unbehagen oft erst stärker. Das ist kein Zeichen, dass etwas schiefgeht – bleib dabei, bis es nachlässt. Du bist doch umgekehrt? Kein Rückschlag – morgen dieselbe Stufe noch einmal. Eine Stufe ist zu groß? Bau eine Zwischenstufe ein: nur einmal schauen, aber noch zu Hause bleiben. Der Gedanke kommt im Kopf zurück? Nicht nachprüfen, weitergehen. Dazu Episode 2: Vergleichsversuch · Episode 3: Zweifel mitnehmen.

Sicher üben: Einmal bewusst kontrollieren ist vernünftig und bleibt erlaubt. Was bei deiner Arbeit oder für deine Sicherheit vorgeschrieben ist, machst du weiter wie bisher.
Was geprüft ist: Geprüft wurde diese Übung vor allem bei Menschen mit Zwangsstörung, meist mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten. Mit einer Anleitung für zu Hause wirkte sie in Studien auch, aber schwächer – deshalb arbeitest du mit festen Stufen und schreibst alles auf.

Wichtig: Mehrfach nachzuschauen ist sehr vielen Menschen vertraut – du bist damit nicht allein, und es ist keine Marotte. Ob hinter deinem Kontrollieren mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Wenn dich das Kontrollieren täglich mehr als etwa eine Stunde kostet oder dich stark quält, lass abklären, ob eine Zwangsstörung dahintersteckt – die ist gut behandelbar.
Das Kontrollieren kostet dich mehr als etwa eine Stunde am Tag oder quält dich stark? → Episode 8.
Einmal bewusst kontrollieren bleibt erlaubt – Vorgeschriebenes machst du weiter.

Einmal bewusst kontrollieren – dann gehen.

Mein Kontroll-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Dinge mehrfach kontrolliert – Herd, Türen, Geräte, Nachrichten?	3	3	2
2. Wie stark hat dich der Zweifel „Hab ich das wirklich …?“ geplagt?	3	2	2
3. Wie sehr bist du es im Kopf noch einmal durchgegangen oder hast andere gefragt?	2	2	1
4. Wie viel Zeit hat dich das Kontrollieren gekostet?	3	2	1
5. Wie sehr hat dich das Kontrollieren im Alltag gebremst – zu spät, umgekehrt?	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 Kontrollen

6–8 Kontrollen, die leichteste unten (Unbehagen 0–10, wenn ich nur **einmal** schaue)

Stufe	Was ich nur einmal kontrolliere	Unbehagen 0–10	geschafft am Tag
8	auf dem Weg zur Straßenbahn nicht umkehren	9	☑ 7
7	nicht bei den gesendeten Nachrichten schauen	8	☑ 5
6	Wohnungstür: einmal die Klinke drücken	8	☑ 7
5	Herd einmal statt dreimal	7	☑ 6
4	Nachricht an die Hausverwaltung nur einmal le	6	☑ 5
3	Stecker der Kaffeemaschine	5	☑ 4
2	Fenster im Schlafzimmer	4	☑ 3
1	Licht im Bad	3	☑ 2

Was befürchte ich?
„Die Tür ist offen, und jemand kommt in die Wohnung.
Wie sicher bin ich mir? 70 % (0–100) · nach Tag 7: 20 %

So schaue ich sonst noch nach
☑ im Kopf durchgehen: den Weg zur Tür
☑ fragen: Partner: „Hast du abgesperrt?“
☑ Foto: vom Herd
nach dem Senden nachlesen

Fragen, Foto und Durchgehen im Kopf zählen auch als Nachschauen – sie fallen beim Üben weg.

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

Einmal bewusst kontrollieren bleibt erlaubt – Vorgeschriebenes machst du weiter. Nächste Stufe, wenn die aktuelle höchstens noch 3 von 10 auslöst.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	Stufe	einmal bewusst	nicht noch-mal	Unbehagen beim Gehen 0–10	nach 10 min	nach 30 min	nach 60 min	Was ist wirklich passiert?
1	Liste + Barometer	☐	☐	–	–	–	–	Liste geschrieben, 8 Kontrollen
2	1: Licht im Bad	☑	☑	3	2	1	1	nichts – Licht war aus
3	2: Fenster	☑	☑	4	3	2	2	alles wie immer
4	3: Kaffeemaschine	☑	☑	5	4	3	2	nichts passiert
5	4 + 7: Nachricht 1× gelesen	☑	☑	6	5	4	3	Die Antwort kam ganz normal.
6	5: Herd einmal	☑	☑	7	5	4	3	Herd war aus, nichts passiert
7	6 + 8: Tür 1×, nicht umgekehrt	☑	☑	8	6	5	4	unruhig bis zur 2. Haltestelle, dann ging es; Tür war zu

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?
Stufe 8: auf dem Weg nicht umgekehrt

Was hat mich am meisten überrascht?
Das Unbehagen wurde von selbst weniger.

Dazu: Episode 2: Vergleichsversuch · Episode 3: Zweifel mitnehmen

BEISPIEL

Einmal bewusst kontrollieren – dann gehen.

Mein Kontroll-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Dinge mehrfach kontrolliert – Herd, Türen, Geräte, Nachrichten?			
2. Wie stark hat dich der Zweifel „Hab ich das wirklich …?“ geplagt?			
3. Wie sehr bist du es im Kopf noch einmal durchgegangen oder hast andere gefragt?			
4. Wie viel Zeit hat dich das Kontrollieren gekostet?			
5. Wie sehr hat dich das Kontrollieren im Alltag gebremst – zu spät, umgekehrt?			
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 Kontrollen

6–8 Kontrollen, die leichteste unten (Unbehagen 0–10, wenn ich nur **einmal** schaue)

Stufe	**Was ich nur einmal kontrolliere**	**Unbehagen 0–10**	**geschafft am Tag**
8			☐
7			☐
6			☐
5			☐
4			☐
3			☐
2			☐
1			☐

Was befürchte ich?

Wie sicher bin ich mir? **%** (0–100) · nach Tag 7: **%**

So schaue ich sonst noch nach

☐ im Kopf durchgehen:
☐ fragen:
☐ Foto:

Fragen, Foto und Durchgehen im Kopf zählen auch als Nachschauen – sie fallen beim Üben weg.

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

Einmal bewusst kontrollieren bleibt erlaubt – Vorgeschriebenes machst du weiter. Nächste Stufe, wenn die aktuelle höchstens noch 3 von 10 auslöst.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Stufe**	**einmal bewusst**	**nicht noch-mal**	**Unbehagen beim Gehen** 0–10	**nach 10 min**	**nach 30 min**	**nach 60 min**	**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: Vergleichsversuch · Episode 3: Zweifel mitnehmen