Morgens vor der Arbeit drückst du am Herd jeden Knopf noch einmal auf null – und auf dem Weg zur Straßenbahn weißt du trotzdem nicht mehr sicher, ob der Herd aus ist. Bei der **Arbeit an Gedächtnis-Überzeugungen aus der Kognitiven Therapie** prüfst du eine Woche lang, **ob dein Gedächtnis wirklich so schlecht ist, wie es sich anfühlt** – und übst, einer einmaligen, bewussten Kontrolle zu vertrauen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Kognitiven Therapie ist meist nicht dein Gedächtnis das Problem, sondern dein Vertrauen in dein Gedächtnis – und das sinkt, wenn du immer wieder nachschaust. Wer stark kontrolliert, hat meist kein schwaches Gedächtnis; schon der Glaube daran macht aber mehr Drang zu kontrollieren.

Die Kopie der Kopie

fünfmal nachgeschaut: fünf fast gleiche Bilder, keines mehr ganz deutlich – die Erinnerung wird nicht falsch, sie fühlt sich nur unsicherer an

→

Einmal, langsam, deutlich

eine bewusste Kontrolle, der du vertraust – und prüfen, was wirklich passiert ist

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer. Deinen Satz über dein Gedächtnis aufschreiben (z. B. „Ich vergesse ständig, ob der Herd aus ist.“) und eintragen, wie sehr du ihn glaubst (0–100).
2. **Vergleichsversuch:** Tag A (Tag 1) kontrollierst du wie sonst, Tag B (Tag 2) nur einmal, langsam und bewusst. Je eine Stunde später: Wie sicher bin ich (0–100)? Wie deutlich sehe ich es vor mir (0–100)? Schau einfach, was bei dir passiert.
3. **Belege-Bilanz (Tag 2):** Wie oft war es in den letzten Jahren wirklich an oder offen, nachdem du einmal geschaut hast? Wenn der Zweifel kommt: Mein Zweifel ist kein Beweis.
4. **Tag 3 bis 7:** jeden Tag eine Kontrolle mit einem Satz zum Einprägen, einmal laut („Herd aus, alle Knöpfe auf null, Dienstagmorgen.“). Eintragen: wie sicher danach · war es wirklich an? · **Wer und was ist noch beteiligt?** – die Verantwortung liegt nicht allein bei dir (das heißt nicht, andere für dich nachschauen zu lassen).
5. **Tag 7:** Wie sehr glaubst du deinen Satz jetzt? Barometer am 3. und 7. Tag.

Wenn es nicht gleich klappt

Tag B fühlt sich erst unsicherer an? Genau das notieren – und nach einer Stunde vergleichen. Du glaubst den Satz noch? Das ist normal, ein Glaube ändert sich langsam. Dein Gedächtnis darf Fehler machen wie jedes Gedächtnis. Es geht nicht darum, perfekt zu erinnern, sondern einer guten Kontrolle zu vertrauen. Den Satz zum Einprägen sagst du einmal – nicht immer wieder, sonst wird er selbst zum Kontrollieren.

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. Den Vergleich machst du nur bei Dingen, bei denen einmal bewusst Nachschauen sicher genug ist. 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.

Was geprüft ist: Geprüft wurde diese Kurzbehandlung bisher nur in einer kleinen Studie: vierundzwanzig Menschen mit Zwangsstörung und starkem Kontrollieren, zwei Sitzungen, verglichen mit Menschen, die noch warteten. Wie lange die Wirkung hält, weiß man noch nicht. Dass oft wiederholtes Nachschauen das Vertrauen senkt, zeigen Laborversuche, meist mit Studierenden. Der Satz zum Einprägen kann helfen, ist aber nicht sicher belegt. Mehrfach nachzuschauen ist sehr vielen Menschen vertraut – du bist damit nicht allein. Ob hinter deinem Kontrollieren mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

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.

Mein Gedächtnis prüfen: Was ist wirklich passiert?

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: Mein Satz über mein Gedächtnis

Das sage ich mir über mein Gedächtnis:
„Ich vergesse ständig, ob der Herd aus ist.“

Wie sehr glaube ich diesen Satz? 0–100
80

2 · Tag 1 und 2: der Vergleichsversuch (nur bei Dingen, bei denen einmal bewusst Nachschauen sicher genug ist)

Tag	**So kontrolliere ich**	**wie oft kontrolliert**	**1 Stunde später: Wie sicher bin ich, dass es aus ist?** 0–100	**Wie deutlich sehe ich es vor mir?** 0–100
Tag A · Tag 1	so wie sonst	5-mal	40	30
Tag B · Tag 2	einmal, langsam und bewusst – dann gehen	1-mal	70	75

Schau einfach, was bei dir passiert – es gibt kein richtiges oder falsches Ergebnis.

3 · Tag 2: Belege-Bilanz

Wie oft war es in den letzten Jahren wirklich an oder offen, nachdem ich einmal geschaut habe? (nicht: wie oft befürchtet)
Herd: in 3 Jahren kein Mal

Wenn der Zweifel kommt: Mein Zweifel ist kein Beweis.

4 · Tag 3 bis 7: eine Kontrolle am Tag mit Satz zum Einprägen (einmal langsam schauen, Satz einmal laut, z. B. „Herd aus, alle Knöpfe auf null, Dienstagmorgen.“)

Tag	**eine Kontrolle mit Satz ✓**	**wie sicher danach?** 0–100	**war es wirklich an/offen?**	**Wer und was ist noch beteiligt?**
3	✓	60	nein	Mitbewohnerin kocht auch – für ihr Kochen ist sie selbst zuständig
4	✓	65	nein	Wir wohnen zu zweit – nicht alles liegt an mir
5	✓	70	nein	Ich habe einmal gut geschaut – das ist mein Teil
6	✓	75	nein	Nicht nur ich bin für die Küche zuständig
7	✓	80	nein	Mein Teil: einmal bewusst schauen

5 · Am 7. Tag

Wie sehr glaube ich meinen Satz von Tag 1 jetzt? 0–100
45 (am 1. Tag: 80)

Was habe ich gemerkt?
Nach einmal bewusst war ich sicherer als nach 5-mal.

Den Satz zum Einprägen sagst du einmal – nicht immer wieder, sonst wird er selbst zum Kontrollieren.

Dazu: Episode 1: einmal bewusst, dann gehen · Episode 3: Zweifel mitnehmen · Einmal bewusst kontrollieren bleibt erlaubt – Vorgeschriebenes machst du weiter.

BEISPIEL

Mein Gedächtnis prüfen: Was ist wirklich passiert?

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: Mein Satz über mein Gedächtnis

Das sage ich mir über mein Gedächtnis:

Wie sehr glaube ich diesen Satz? 0–100

2 · Tag 1 und 2: der Vergleichsversuch (nur bei Dingen, bei denen einmal bewusst Nachschauen sicher genug ist)

Tag	**So kontrolliere ich**	**wie oft kontrolliert**	**1 Stunde später: Wie sicher bin ich, dass es aus ist?** 0–100	**Wie deutlich sehe ich es vor mir?** 0–100
Tag A · Tag 1	so wie sonst			
Tag B · Tag 2	einmal, langsam und bewusst – dann gehen			

Schau einfach, was bei dir passiert – es gibt kein richtiges oder falsches Ergebnis.

3 · Tag 2: Belege-Bilanz

Wie oft war es in den letzten Jahren wirklich an oder offen, nachdem ich einmal geschaut habe? (nicht: wie oft befürchtet)

Wenn der Zweifel kommt: Mein Zweifel ist kein Beweis.

4 · Tag 3 bis 7: eine Kontrolle am Tag mit Satz zum Einprägen (einmal langsam schauen, Satz einmal laut, z. B. „Herd aus, alle Knöpfe auf null, Dienstagmorgen.“)

Tag	**eine Kontrolle mit Satz ✓**	**wie sicher danach?** 0–100	**war es wirklich an/offen?**	**Wer und was ist noch beteiligt?**
3				
4				
5				
6				
7				

5 · Am 7. Tag

Wie sehr glaube ich meinen Satz von Tag 1 jetzt? 0–100

Was habe ich gemerkt?

Den Satz zum Einprägen sagst du einmal – nicht immer wieder, sonst wird er selbst zum Kontrollieren.

Dazu: Episode 1: einmal bewusst, dann gehen · Episode 3: Zweifel mitnehmen · Einmal bewusst kontrollieren bleibt erlaubt – Vorgeschriebenes machst du weiter.