Am Abend hast du die Nachricht an die Hausverwaltung vier-, fünfmal gelesen, bevor du sie abgeschickt hast. Am Morgen drückst du jeden Knopf am Herd auf null und dreimal die Klinke – und auf dem Weg zur Straßenbahn kommt trotzdem der Gedanke: Hab ich wirklich abgesperrt? Bei **Bereitschaft und engagiertem Handeln** aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) wartest du nicht mehr, bis du dir ganz sicher bist. Du lässt **den Zweifel da sein, nimmst ihn mit – und gehst los zu dem, was dir wichtig ist**.

Warum es sich hält

Aus Sicht der ACT ist nicht der Zweifel das Problem, sondern der Kampf gegen ihn: Solange du ganz sicher sein willst, bevor du losgehst, bestimmt das Unbehagen deinen Tag. Das Gefühl „Jetzt passt es" kommt beim Kontrollieren selten zuverlässig – und der Kampf hält den Zweifel wach. Wie bei einem Ohrwurm: Je mehr du ihn loswerden willst, desto lauter wird er; lässt du ihn mitlaufen und gehst einkaufen, wird er irgendwann leiser.

Warten, bis es sich sicher anfühlt
noch einmal schauen, im Kopf durchgehen, fragen – und der Zweifel kommt wieder

→

Zweifel mitnehmen
einmal bewusst kontrollieren, den Zweifel benennen und losgehen – weil dir etwas wichtig ist, nicht weil der Zweifel weg ist

Annehmen heißt nicht, dass dir der Herd egal ist. Du nimmst nur das Unbehagen mit, statt es wegzukontrollieren. Ganz sicher fühlst du dich vielleicht nie – und du kannst trotzdem losgehen.

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Aufschreiben: **Mein häufigster Zweifel in einem Satz** (z. B. „Hab ich wirklich abgesperrt?"). Ein Satz reicht – er bekommt nur einen Namen: der Tür-Gedanke.
2. **Wofür will ich losgehen?** 2–3 Dinge, die dir wichtig sind, z. B. pünktlich sein, Frühstück in Ruhe, die Nachricht abschicken und Feierabend.
3. **Tag 2–7:** jeden Tag eine Situation. Einmal bewusst kontrollieren. Kommt danach der Zweifel: **benennen** („Da ist wieder der Tür-Gedanke"), **mitnehmen und losgehen** – nicht zurück, nicht im Kopf durchgehen, niemanden fragen – und an das denken, wofür du gehst.
4. **Danach eine Zeile:** zwei Häkchen, wofür, Unruhe 0–10 nach 5 und nach 30 Minuten. Die Häkchen zählen mehr als die Zahlen. **Tag 7:** Was ist leichter geworden?

Wenn es nicht gleich klappt

Das Gefühl bleibt stark? Es darf mitkommen – du musst es nicht mögen. Du hast doch nachgeschaut? Nicht schimpfen: aufschreiben und beim nächsten Mal einmal weniger. „Annehmen" klingt nach Aufgeben? Nein – du hörst nur auf, gegen den Zweifel zu kämpfen, und gehst dorthin, wo du hinwillst. Mit Episode 1 (einmal bewusst, dann gehen) kombiniert: den Zweifel mitnehmen.

Vorweg und sicher üben: 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. 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 ACT bei Zwangsstörung vor allem mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten. Ein Online-Kurs für Menschen mit leichteren Beschwerden half – aber nicht mehr als ein Entspannungskurs. Bei 79 Erwachsenen mit Zwangsstörung besserten sich die Beschwerden mit ACT deutlich stärker als mit Entspannung; in einer Studie mit 176 Menschen war Gruppen-ACT nicht schlechter als die übliche Behandlung mit Konfrontation. Für das Kontrollieren im Alltag ist das übertragen.

Wichtig:
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.

Zweifel mitnehmen – losgehen zu dem, was mir wichtig ist.

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 häufigster Zweifel in einem Satz

Hab ich wirklich abgesperrt?

Ein Satz reicht – nicht begründen, nicht widerlegen. Er bekommt nur einen Namen, z. B. „der Tür-Gedanke“.

2 · Wofür will ich losgehen? (2–3 Dinge, die mir wichtig sind)

pünktlich sein · Frühstück in Ruhe · Nachricht abschicken und Feierabend

3 · Tag 2–7: eine Situation am Tag, danach eine Zeile

Einmal bewusst kontrollieren. Kommt danach der Zweifel: benennen („Da ist wieder der …-Gedanke“). Dann mitnehmen und losgehen – nicht zurück, nicht im Kopf durchgehen, niemanden fragen – und an das denken, wofür du gehst. Unruhe 0–10 nach 5 und nach 30 Minuten. Die Häkchen zählen mehr als die Zahlen.

Tag	**Situation**	**Zweifel benannt ✓**	**mitgenommen und losgegangen ✓**	**wofür?**	**Unruhe nach 5 min**	**nach 30 min**
Tag 2	*Wohnungstür, Klinke einmal*	✓	✓	*pünktlich sein*	7	4
Tag 3	*Nachricht nach dem 1. Lesen abgeschickt*	✓	✓	*Feierabend*	6	2
Tag 4	*Herd, einmal geschaut*	✓	✓	*Frühstück in Ruhe*	6	3
Tag 5	*Weg zur Straßenbahn, nicht umgekehrt*	✓	✓	*pünktlich sein*	8	4
Tag 6	*Gesendete Nachricht nicht nochmal geöffnet*	✓	✓	*Abend genießen*	5	2
Tag 7	*Tür + Herd an einem Morgen*	✓	✓	*pünktlich angekommen*	6	3

4 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Was ist leichter geworden?

Ich gehe morgens schneller los, nach einer halben Stunde ist die Unruhe meist leiser.

Ganz sicher fühlst du dich vielleicht nie – und du kannst trotzdem losgehen.

Das Gefühl bleibt stark? Es darf mitkommen – du musst es nicht mögen. **Doch nachgeschaut?** Nicht schimpfen, aufschreiben, beim nächsten Mal einmal weniger. **„Annehmen“ klingt nach Aufgeben?** Annehmen heißt nicht, dass dir der Herd egal ist. Du nimmst nur das Unbehagen mit, statt es wegzukontrollieren. Dazu Episode 1: einmal bewusst, dann gehen · Episode 2: Vergleichsversuch.
Sicher: Einmal bewusst kontrollieren ist vernünftig und bleibt erlaubt. Was bei deiner Arbeit oder für deine Sicherheit vorgeschrieben ist, machst du weiter wie bisher. Geübt wird nur mit dem Zweifel, der nach dieser einen Kontrolle noch bleibt.

BEISPIEL

Zweifel mitnehmen – losgehen zu dem, was mir wichtig ist.

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 häufigster Zweifel in einem Satz

Ein Satz reicht – nicht begründen, nicht widerlegen. Er bekommt nur einen Namen, z. B. „der Tür-Gedanke“.

2 · Wofür will ich losgehen? (2–3 Dinge, die mir wichtig sind)

3 · Tag 2–7: eine Situation am Tag, danach eine Zeile

Einmal bewusst kontrollieren. Kommt danach der Zweifel: benennen („Da ist wieder der …-Gedanke“). Dann mitnehmen und losgehen – nicht zurück, nicht im Kopf durchgehen, niemanden fragen – und an das denken, wofür du gehst. Unruhe 0–10 nach 5 und nach 30 Minuten. Die Häkchen zählen mehr als die Zahlen.

Tag	**Situation**	**Zweifel benannt ✓**	**mitgenommen und losgegangen ✓**	**wofür?**	**Unruhe nach 5 min**	**nach 30 min**
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						

4 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Was ist leichter geworden?

Ganz sicher fühlst du dich vielleicht nie – und du kannst trotzdem losgehen.

Das Gefühl bleibt stark? Es darf mitkommen – du musst es nicht mögen. **Doch nachgeschaut?** Nicht schimpfen, aufschreiben, beim nächsten Mal einmal weniger. **„Annehmen“ klingt nach Aufgeben?** Annehmen heißt nicht, dass dir der Herd egal ist. Du nimmst nur das Unbehagen mit, statt es wegzukontrollieren. Dazu Episode 1: einmal bewusst, dann gehen · Episode 2: Vergleichsversuch.
Sicher: Einmal bewusst kontrollieren ist vernünftig und bleibt erlaubt. Was bei deiner Arbeit oder für deine Sicherheit vorgeschrieben ist, machst du weiter wie bisher. Geübt wird nur mit dem Zweifel, der nach dieser einen Kontrolle noch bleibt.