Ständiges Kontrollieren

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 83

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: Ständiges Kontrollieren: Verhaltenstherapie: Exposition mit Reaktionsverhinderung

Episode 2: Ständiges Kontrollieren: Kognitive Therapie: Gedächtnis-Überzeugungen

Episode 3: Ständiges Kontrollieren: ACT: Bereitschaft und engagiertes Handeln

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

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

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.

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.