

LEITER DER ANGST

Beängstigende Situationen hierarchisch einordnen.

Schritt 1: Die Angst benennen

Geben Sie Ihrer Angst einen prägnanten Titel:

Wie könnte die Angst heißen? Wovor fürchten Sie sich? Was macht Ihnen Sorgen?

Schritt 2: Angstsituationen sortieren

Denken Sie über Situationen nach, in denen Sie mit Angst konfrontiert sein könnten, und ordnen Sie sie von weniger schlimm bis besonders schlimm. Was könnte eine Situation sein, die eher erträglich ist? Was könnte eine Situation sein, in der die Angst überhandnimmt? Und welche möglichen Szenarien liegen dazwischen?

sehr stark

geht so

