



## **„Angst verstehen - mit Stress umgehen“**

### **Modul 4: Zielgerichtetes Verhalten**

Wie können wir aktiv mit Angst und Stress umgehen?

### **Arbeitsblatt**

## **Modul 4: Zielgerichtetes Verhalten**

Dieses Modul bringt zusammen, worauf die bisherige Arbeit hinführt: das konkrete Handeln.

Nachdem wir verstanden haben, wie Angst entsteht und aufrechterhalten wird (Modul 1), wie Gedanken sie beeinflussen (Modul 2) und wie Emotionen reguliert werden können (Modul 3), geht es jetzt um die freiwillige, schrittweise Annäherung an Situationen, die bisher vermieden wurden.

Ziel ist nicht, keine Angst mehr zu haben – sondern zu erfahren, dass Handlungsfähigkeit auch unter Angst möglich ist. Diese Erfahrung ist der Kern von Selbstwirksamkeit: Ich kann etwas tun, auch wenn es sich schwer anfühlt.

Dieses Arbeitsblatt begleitet Modul 4: Zielgerichtetes Verhalten. Es enthält die praktischen Übungen und Werkzeuge, um Vermeidungsmuster zu erkennen, die freiwillige Annäherung schrittweise zu planen und Ressourcen bewusst einzusetzen.

Jede Seite kann einzeln ausgedruckt und genutzt werden. Der GFA-Beobachtungsbogen dient gleichzeitig als Hausaufgabe für diese Woche.

### **Übersicht:**

1. Annäherungsleiter – Angsthierarchie aufbauen
2. GFA-Beobachtungsbogen – Erfahrungen dokumentieren (Hausaufgabe)
3. Meine Ressourcen – Funktionale Unterstützung
4. Meine Kraftquellen – Regenerative Unterstützung

## 1. AB: Annäherungsleiter

Definieren Sie eine Situation, die in Ihnen Angst auslöst. Überlegen Sie sich Abstufungen dieser Situation – von leicht unangenehm bis sehr herausfordernd. Vergeben Sie jeder Stufe eine Angstintensität (0–10) und ordnen Sie sie von der höchsten oben zur niedrigsten unten.

*Beginnen Sie mit der mittleren Zone (4–6) – der „Zone of optimal learning“.*

**Meine Situation:** \_\_\_\_\_

| Stufe | Intensität<br>(0–10) | Beschreibung / Situation |
|-------|----------------------|--------------------------|
| 10    |                      |                          |
| 9     |                      |                          |
| 8     |                      |                          |
| 7     |                      |                          |
| 6     |                      |                          |
| 5     |                      |                          |
| 4     |                      |                          |
| 3     |                      |                          |
| 2     |                      |                          |
| 1     |                      |                          |

## 2. AB: GFA-Beobachtungsbogen (Hausaufgabe)

Dieser Beobachtungsbogen hilft Ihnen, Ihre Erfahrungen während einer herausfordernden Situation strukturiert zu dokumentieren. Ziel ist nicht zu bewerten, wie „gut“ es lief – sondern zu beobachten, was tatsächlich passiert ist.

*Wählen Sie für diese Woche eine kleine, freiwillige Herausforderung auf mittlerem Niveau Ihrer Skala.*

| Situation | Erwartung (vorher) | Gefühl (währenddessen) | Erkenntnis (nachher) | Angstskala (0–10) |
|-----------|--------------------|------------------------|----------------------|-------------------|
|           |                    |                        |                      |                   |
|           |                    |                        |                      |                   |
|           |                    |                        |                      |                   |
|           |                    |                        |                      |                   |

*Reflexion: Kam es so, wie Sie es erwartet haben? Was war anders als befürchtet?*

### 3. AB: Meine Ressourcen

Funktionale Ressourcen unterstützen Sie dabei, in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben. Nenne pro Kategorie 1–3 Aktivitäten oder Strategien, die Ihnen zur Verfügung stehen.

| Körperlich | Emotional | Sozial | Kognitiv |
|------------|-----------|--------|----------|
|            |           |        |          |
|            |           |        |          |
|            |           |        |          |
|            |           |        |          |
|            |           |        |          |
|            |           |        |          |

*Beispiele: Atmung, Bewegung, Schlaf (körperlich) – Selbstmitgefühl, Werte (emotional) – Unterstützung, Austausch (sozial) – Wissen über Angst, realistische Gedanken (kognitiv)*

#### 4. AB: Meine Kraftquellen

Kraftquellen sind Tätigkeiten, aus denen Sie wieder Energie schöpfen – ohne etwas leisten zu müssen. Begleitend zur freiwilligen Annäherung ist es wichtig, aktiv auch Erholungsphasen und Spielzeit in den Alltag einzubauen.

| Körperlich | Emotional | Sozial | Sinnhaft |
|------------|-----------|--------|----------|
|            |           |        |          |
|            |           |        |          |
|            |           |        |          |
|            |           |        |          |
|            |           |        |          |
|            |           |        |          |

*Beispiele: Sport, Natur, Yoga (körperlich) – Gefühle fühlen, Lustgewinn (emotional) – Freunde treffen, in Verbindung sein (sozial) – Jemandem helfen, kreativ sein, etwas gestalten (sinnhaft)*