



„Angst verstehen - mit Stress umgehen“

Modul 4: Zielgerichtetes Verhalten

Wie können wir aktiv mit Angst und Stress umgehen?

Handout

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.

1. Vermeidung verstehen

Das **SORCK-Modell** aus Modul 1 zeigt, wie Verhalten durch seine Konsequenzen aufrechterhalten wird. Vermeidung ist das zentrale Beispiel: Wer einer angstausslösenden Situation aus dem Weg geht, erfährt sofortige Erleichterung – das unangenehme Gefühl lässt nach. Diese Erleichterung wirkt als **negative Verstärkung**: Das Verhalten wird wahrscheinlicher, weil es kurzfristig entlastet.

Das Problem: Das Gehirn lernt dadurch „Gefahr = Vermeidung hilft.“ Die Angst wird nicht abgebaut, sondern bestätigt und langfristig verstärkt. Der Handlungsspielraum wird kleiner, die Situationen die gemieden werden, nehmen zu. **Was kurzfristig erleichtert, hält langfristig fest.**

2. Freiwillige Annäherung

Dieselben Lernprinzipien, die Vermeidung stabilisieren, können auch in die andere Richtung wirken. Wenn wir uns einer befürchteten Situation stellen und dabei die Erfahrung machen, dass das Befürchtete nicht eintritt, entsteht **inhibitorisches Lernen** (Craske et al., 2014): Eine neue, konkurrierende Gedächtnisspur wird neben der alten Angstspur angelegt. Die alte Spur verschwindet nicht, aber sie verliert an Einfluss.

Entscheidend ist dabei der **Expectancy-Violation-Effekt**: Nicht das Aushalten der Angst ist der Lernmotor, sondern die Erfahrung, dass es anders kam als erwartet. „Ich dachte, ich würde die Kontrolle verlieren – tatsächlich konnte ich handlungsfähig bleiben, obwohl mein Körper Alarm schlug.“

Damit diese Erfahrung gelingt, muss die Annäherung **freiwillig und selbstbestimmt** sein. Die Haltung, mit der jemand in eine Situation geht, beeinflusst das Lernergebnis entscheidend:

Erzwungene Annäherung: Hoher Stress, Kampf- und Fluchtreaktion dominiert. Kaum Lernerfolg, Gefahr der Überforderung.

Freiwillige Annäherung: Moderate Aktivierung, Kontrolle und Sicherheitserleben bleiben erhalten. Optimale Lernkurve, echte Neuverknüpfung.

Auch wenn eine Situation nicht frei gewählt ist (z. B. eine Prüfung oder ein Arztbesuch), kann die innere Haltung bewusst gestaltet werden: „Ich entscheide, wie ich hineingehe.“

3. Die Annäherungsleiter

Die **graduelle freiwillige Annäherung (GFA)** ist das zentrale Werkzeug dieses Moduls. Statt sich einer angstausslösenden Situation auf einmal zu stellen, wird sie in dosierte Schritte zerlegt – mithilfe der **Annäherungsleiter** (Angsthierarchie).

Das Vorgehen:

Erstens: Eine angstausslösende Situation auswählen.

Zweitens: Teilaspekte oder Abstufungen dieser Situation definieren – von leicht unangenehm bis sehr herausfordernd.

Drittens: Jeder Stufe eine Angstintensität auf der Skala von 0–10 zuordnen.

Viertens: Im mittleren Bereich (4–6) beginnen – der **„Zone of optimal learning“**: Genug Aktivierung, um etwas Neues zu lernen, aber nicht so viel, dass Überforderung einsetzt.

Jede gelungene Stufe – egal wie klein – ist eine korrigierende Erfahrung, die das neue Gedächtnis stärkt. Es geht nicht darum, schnell „oben“ anzukommen, sondern darum, auf jeder Stufe die Erfahrung zu machen: Es kam anders als befürchtet.

4. Ressourcen und Kraftquellen

Jede gelungene freiwillige Annäherung stärkt das Gefühl: „Ich kann etwas tun, auch wenn Angst da ist.“ Dieses Erleben wird in der Psychologie als **Selbstwirksamkeit** (Bandura, 1977) bezeichnet. Sie entsteht nicht durch die Abwesenheit von Angst, sondern durch das Erleben von Handlungsfähigkeit unter Angst.

Um diesen Prozess zu unterstützen, hilft es, zwei Arten von Unterstützung bewusst einzubinden:

Funktionale Ressourcen unterstützen die Annäherung direkt. Sie helfen, in der Situation handlungsfähig zu bleiben:

Körperlich (Atmung, Bewegung, Schlaf, Ernährung), emotional (Selbstmitgefühl, Werte, Sinn), sozial (Unterstützung, Austausch, Zugehörigkeit) und kognitiv (Wissen über Angst, realistische Gedanken, Emotionsregulations-Kompetenz).

Kraftquellen sind Tätigkeiten, aus denen wir 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 (Sport, Yoga, Spazieren, Natur), emotional (Gefühle fühlen, Lustgewinn, Wohlfühlen), sozial (Freunde treffen, in Verbindung sein) und sinnhaft (etwas Sinnvolles tun, jemandem helfen, kreativ sein, etwas gestalten).

5. Abschluss und Überleitung

Angst verändert sich, indem wir uns schrittweise und freiwillig einer Herausforderung annähern – und dabei die Erfahrung machen, dass wir auch unter Angst handlungsfähig bleiben können. Nicht die Abwesenheit von Angst ist das Ziel, sondern die wachsende Überzeugung: Ich kann das, auch wenn es sich schwer anfühlt.

Die Hausaufgabe für diese Woche:

Wählen Sie eine kleine, freiwillige Herausforderung auf mittlerem Niveau Ihrer Skala. Gehen Sie bewusst hinein, bleiben Sie kurz dort, beobachten Sie was passiert – und notieren Sie danach, was Sie erlebt haben. Nicht wie gut es war.

Die freiwillige Annäherung zeigt Ihnen, dass Sie handlungsfähig sind. Aber wofür lohnt sich das? Was gibt Ihnen die Kraft, weiterzugehen, wenn es schwer bleibt? Darum geht es im nächsten Modul.