



„Angst verstehen - mit Stress umgehen“

Modul 6: Langfristige Stabilisierung

Wie können wir mit Rückschlägen umgehen und unsere psychologische Selbstführung langfristig stabilisieren?

Handout

Modul 6: Langfristige Stabilisierung

Dieses letzte Modul widmet sich der Frage, die nach jeder Veränderung kommt: Wie bleibe ich auf dem Weg – auch wenn es Rückschläge gibt? Veränderung ist kein gerader Weg, und Rückfälle gehören dazu. Entscheidend ist nicht, ob sie passieren, sondern wie Sie damit umgehen.

Ziel ist es, Rückschläge zu verstehen statt sie zu fürchten, Frühwarnzeichen rechtzeitig zu erkennen, einen persönlichen Bewältigungsplan aufzustellen und einen Notfallplan für Krisenmomente bereitzuhalten – damit Sie auch in schwierigen Phasen handlungsfähig bleiben.

1. Rückfallverständnis

Ein Rückfall ist kein Versagen – er ist ein Zeichen, dass ein altes Muster aktiviert wurde. Marlatt und Gordon (1985) definieren Rückfall als das Wiederauftreten problembehafteter Verhaltensmuster nach einer Phase erfolgreicher Selbstführung. Der Unterschied liegt nicht im Fehler, sondern in der Bewertung.

Der **Abstinenz-Verletzungs-Effekt (AVE)** beschreibt die psychologische Kettenreaktion, die nach einem Rückfall einsetzen kann: Ein kleiner Ausrutscher wird als persönliches Versagen interpretiert, was zu Scham, Schuld und Selbstabwertung führt – und letztlich zu einem vollständigen Rückfall. Die Spirale lautet: Ausrutscher → „Ich habe versagt“ → Scham → Rückzug → vollständiger Rückfall.

Warum passiert das? Die **Attributionstheorie** (Weiner, 1985) zeigt, dass die Art, wie wir Ursachen zuschreiben, entscheidend ist. Wer einen Rückfall internal („Ich bin schuld“), stabil („Ich bin halt so“) und global („Ich kriege nie etwas hin“) erklärt, verstärkt die Spirale. Hilfreicher ist: external („Die Situation war extrem fordernd“), variabel („Heute war ein schlechter Tag“) und spezifisch („In diesem Bereich bin ich noch unsicher“).

Der Schlüssel: Nicht den Rückfall um jeden Preis verhindern – sondern die Spirale unterbrechen. Frühwarnzeichen erkennen, bewältigend damit umgehen und wissen: Ein Ausrutscher ist kein Beweis für Versagen, sondern eine Einladung, zurückzufinden.

2. Frühwarnzeichen

Frühwarnzeichen können auf vier Ebenen auftreten:

Gedanklich: Grübelschleifen, Katastrophisieren, Selbstabwertung („Ich kann das sowieso nicht“).

Emotional: Gereiztheit, Hoffnungslosigkeit, Rückzugswunsch („Ich will nur noch meine Ruhe“).

Körperlich: Schlafprobleme, erhöhte Anspannung, Erschöpfung.

Im Verhalten: Vermeidung, Rückfall in alte Muster (emotionales Essen, Prokrastination), soziale Isolation.

Ziel ist nicht, diese Zeichen zu verhindern, sondern sie frühzeitig zu bemerken – und dann bewusst gegenzusteuern, mit den Werkzeugen, die Sie in den letzten Wochen gelernt haben.

3. Bewältigungsplan

Alle Konzepte und Werkzeuge, die Sie in diesem Programm gelernt haben, bilden zusammen Ihren persönlichen Bewältigungsplan. Jede Ebene entspricht einer Kompetenz, die Sie bereits trainiert haben:

Kognition (Modul 2): Gedanken erkennen, hinterfragen und beeinflussen – ABC-DE, Gedanken-Check, Denkverzerrungen.

Emotion (Modul 3): Körper beruhigen, Emotionen halten, verstehen und regulieren – ART-Werkzeugkiste.

Verhalten (Modul 4): Freiwillige Annäherung, Annäherungsleiter, GFA-Beobachtungsbogen.

Ressourcen und Kraftquellen (Modul 4): Funktionale Unterstützung und regenerative Energie.

Mein Warum (Modul 5): Werte, Bedeutung und innere Stimmigkeit – der Kompass für schwere Momente.

Was Sie die letzten Wochen gemacht haben, ist bereits Teil Ihrer Bewältigung. Der Bewältigungsplan macht dieses Wissen sichtbar und griffbereit.

4. Notfallplan

Für akute Krisenmomente braucht es einen konkreten Plan, der greift, wenn die innere Orientierung verloren geht. Der Notfallplan besteht aus drei Elementen:

Akutstrategien: Gezielte Reizunterbrechung und Stabilisierung – Atemübungen, sensorische Unterbrechung, körperliche Erdung, Selbstinstruktion („Ich kenne das – es geht vorbei“).

Handlungsschritte: 1. Aus der Situation herausgehen. 2. Notfallkarte lesen. 3. Gefühlsarbeit (benennen, Intensität einschätzen, Grundbedürfnisse klären). 4. Kleinste passende Maßnahme auswählen. 5. Wenn Sie merken, dass Sie allein nicht weiterkommen: Hilfe kontaktieren.

Notfallkarte: Eine persönliche Karte mit Ihrem Leitsatz, Ihrer ersten Maßnahme, einer Vertrauensperson, einem sicheren Ort und Ihrem Warum. Laminieren Sie im Portemonnaie oder als Notiz im Handy – griffbereit, wenn es darauf ankommt.

5. Programmabschluss

In den letzten sechs Wochen haben Sie ein vollständiges Repertoire aufgebaut: Angst verstehen (M1), Gedanken beeinflussen (M2), Emotionen regulieren (M3), Verhalten verändern (M4), Sinn finden (M5) und Rückschläge integrieren (M6). Dieses Wissen und diese Werkzeuge gehören jetzt Ihnen – nicht als Theorie, sondern als Erfahrung.

Veränderung endet nicht mit diesem Programm. Nur wer dranbleibt – sich weiter Situationen stellt, die mit Unsicherheit verbunden sind, und seine Werkzeuge nutzt – macht sich langfristig größer und die Probleme kleiner.

Stabilität bedeutet nicht, nie zu schwanken – sondern zu wissen, wie Sie zurückfinden.