Informationen zur Durchführung von Expositionsübungen

Vorbereitung der Übung

- Eine Situation aus der Angsthierarchie auswählen.
- Im Übungsprotokoll festhalten: WAS soll geübt werden?
  WANN soll geübt werden?
  WO soll geübt werden?
  WIE belohne ich mich für die Übung?
- Das Ziel Ihrer Übung sollte Ihnen klar sein.
- Übung unabhängig vom eigenen Wohlbefinden oder äußeren Umständen (z.B. Wetter) durchführen.
- *Vermeidungsverhinderung*:
  Welches sind meine persönlichen Vermeidungsstrategien
  (z.B. Gedanken, Konzentration auf Umgebungsfaktoren etc.)?
  Was genau muß ich tun, um Vermeidung zu verhindern?
  Was muß ggf. meine Begleitperson tun? Informieren der Begleitperson!

In der Übungssituation

- In der Situation bleiben, nicht vermeiden! Widerstehen Sie der Versuchung, sich abzulenken oder zu flüchten. Positiv denken können Sie ein andermal – heute geht es darum, der Angst „Auge in Auge“ gegenüberzutreten.
- Stellen Sie sich darauf ein, dass Ihre Anspannung zunächst auf ein Maß steigen wird, das noch über dem liegt, was Sie normalerweise zu tolerieren bereit sind.
- Angst entstehen, „hochkommen lassen“, keine Gefühle unterdrücken. Drücken Sie die Gefühle so gut wie möglich aus (zittern, weinen, schreien). Wenn Sie den vollen Kontakt zu ihren Gefühlen zulassen, werden Sie das Nachlassen der mit den Gefühlen einhergehenden Anspannung erleben.
- Sich nicht Katastrophenerwartungen überlassen, immer in der Realität bleiben.
- So lange in der Situation bleiben, bis die Angst spürbar nachgelassen hat!
- Mehrmalige Wiederholungen der Übung nach Angstabfall, auch in den nächsten Tagen.
- Wenn der Eindruck entsteht, es nicht mehr auszuhalten: Noch 10 sec abwarten, langsam bis 10 zählen, überprüfen, ob Angst immer noch nicht auszuhalten ist.
- Die Übung nicht ausdehnen, weil es Ihnen gerade gut geht: Erreichen Sie „nur“ Ihr Ziel aus dem Übungsprotokoll.

Nach der Übungssituation

- Überprüfen, ob das Ziel erreicht ist.
- BELOHNEN! Und zwar nicht zu wenig!
- Mit Bezugstherapeuten besprechen, wo es Schwierigkeiten gab, welche Vermeidungsstrategien möglicherweise aufgetreten sind.
- Möglichst täglich üben.