

Lieber auf Nummer sicher, kann ja nicht schaden – oder doch?

1/3



Es ist wichtig, sich *positive* Verhaltensziele zu setzen, sich zu fragen: Was will ich erreichen und was muss ich dafür tun? Manchmal kann es allerdings auch wichtig sein, bestimmte Verhaltensweisen *abzubauen*, die man sich angewöhnt hat. Vor allem Menschen, die schon lange unter Ängsten und Unsicherheit leiden, haben sich im Laufe der Zeit oft eine ganze Reihe solcher Verhaltensweisen angewöhnt, die ihnen kurzfristig ein *Gefühl* von Sicherheit geben (daher sprechen wir auch von Sicherheitsverhalten), jedoch auf die Dauer eher schädlich sind – und zwar aus vier Gründen:

- (1) sie kosten Zeit, Energie und Aufmerksamkeit,
- (2) sie erschweren wirksames, erfolgreiches Verhalten,
- (3) sie führen oft dazu, dass sich Ängste und Unsicherheit noch verstärken und
- (4) sie verhindern, dass die Betroffenen lernen, auf eine bessere Art mit ihren Angstgefühlen umzugehen.

Hier finden Sie einige Beispiele für Sicherheitsverhalten, das typisch ist für Menschen, die versuchen, ihre Angst vor negativer Bewertung und Zurückweisung zu bekämpfen:

- leise sprechen,
- wenig sagen,
- wenig Persönliches preisgeben,
- sich immer am Rand halten,
- versuchen, die Erwartungen anderer zu erfüllen,
- Zittern oder Erröten unterdrücken oder verbergen,
- sich um perfektes Äußeres bemühen,
- lange nachdenken, bevor man etwas sagt, und
- Gesprächslücken vermeiden.

Und hier weitere Beispiele für Sicherheitsverhalten, mit dem manche Menschen versuchen, andere Ängste in den Griff zu bekommen:

- bestimmte Utensilien bei sich führen (z. B. Handy, Beruhigungsmittel, Hygienetücher, Notfallnummern, Tüte für den Fall, dass es zu Hyperventilieren oder Erbrechen kommt, Nahrungsmittel),
- sich ablenken,
- stets die Ausgänge im Blick behalten,
- schwierige Situationen so schnell wie möglich hinter sich bringen,
- langsam bzw. übervorsichtig Auto fahren,
- sich von anderen beruhigen lassen,
- am Rand sitzen (z. B. im Kino),
- vor einer Entscheidung übermäßig viele Informationen einholen,
- Schwierigkeiten und Herausforderungen vermeiden,
- alle möglichen Gefahren im Voraus erahnen,
- versuchen, stets für alle Wechselseiten gewappnet zu sein,
- abergläubische Denk- oder Verhaltensrituale ausführen,
- versuchen, positiv zu denken,
- andere für sich entscheiden lassen,
- übertriebene Wasch- und Reinigungsrituale,
- Handlungen mehrfach wiederholen,
- ständig die Umgebung überwachen und
- Alleinsein vermeiden.

Dies sind typische Beispiele, aber es gibt noch viel mehr Formen von Sicherheitsverhalten. Unser Kopf ist sehr erfängerisch, wenn es darum geht, Möglichkeiten zu finden, Angst und Unsicherheitsgefühle unter Kontrolle zu



Lieber auf Nummer sicher, kann ja nicht schaden – oder doch?

2/3

bringen – und übersieht dabei manchmal ganz gern die Nachteile, die dies für uns hat. Sicherheitsverhalten kann sich so sehr eingeschliffen haben, dass es einem selbst gar nicht mehr auffällt bzw. man es für »normal« hält. Daher ist es wichtig, sich zunächst einmal in Situationen, vor denen man sich fürchtet, selbst zu beobachten und sich die Frage zu stellen: Wie verhalte ich mich in diesen Situationen und welche Verhaltensweisen dienen einzig und allein dem Zweck, Angst- und Unsicherheit abzubauen oder erst gar nicht aufkommen zu lassen? Hilfreich kann es auch sein, einmal andere zu fragen, die einen kennen, ob ihnen Sicherheitsverhalten aufgefallen ist.

- Erstellen Sie eine Liste mit den für Sie typischen Sicherheitsverhaltensweisen und schätzen Sie ein, wie häufig Sie diese an den Tag legen und für wie schädlich Sie sie halten.

Verhalten	Häufigkeit (1 = sehr selten, 2 = eher selten, 3 = manchmal, 4 = oft, 5 = sehr oft)	Negative Auswirkungen (1 = sehr gering, 2 = eher gering, 3 = mittel, 4 = gravierend, 5 = sehr gravierend)

Sind Sie bereit, eine oder mehrere dieser Verhaltensweisen aufzugeben? Dann fassen Sie den konkreten Vorsatz, für einen bestimmten Zeitraum auf dieses Verhalten zu verzichten. Suchen Sie sich ein bestimmtes Verhalten aus, legen Sie den Zeitraum fest, in dem Sie das entsprechende Verhalten nicht ausführen werden, bestimmen Sie da, wo es möglich ist, ein anderes Verhalten, das an die Stelle des bisherigen Verhaltens treten soll, und halten Sie, nachdem Sie Ihren Vorsatz ausgeführt haben, Ihre Erfahrungen damit fest. Wenn der Zeitraum abgelaufen ist, entscheiden Sie, ob Sie weiter an dem gleichen Verhalten arbeiten oder ob Sie sich ein weiteres Verhalten vornehmen. Halten Sie es übersichtlich: Arbeiten Sie nicht gleichzeitig an mehr als zwei oder drei Verhaltensweisen, die Sie abbauen wollen.



Lieber auf Nummer sicher, kann ja nicht schaden – oder doch?

3/3

Sicherheitsverhalten, das ich abbauen werde	Auf dieses Ver- halten werde ich verzichten von ... bis ...	Eventuell: Verhalten, das ich stattdessen an den Tag legen werde	Erfahrungen, die ich gemacht habe