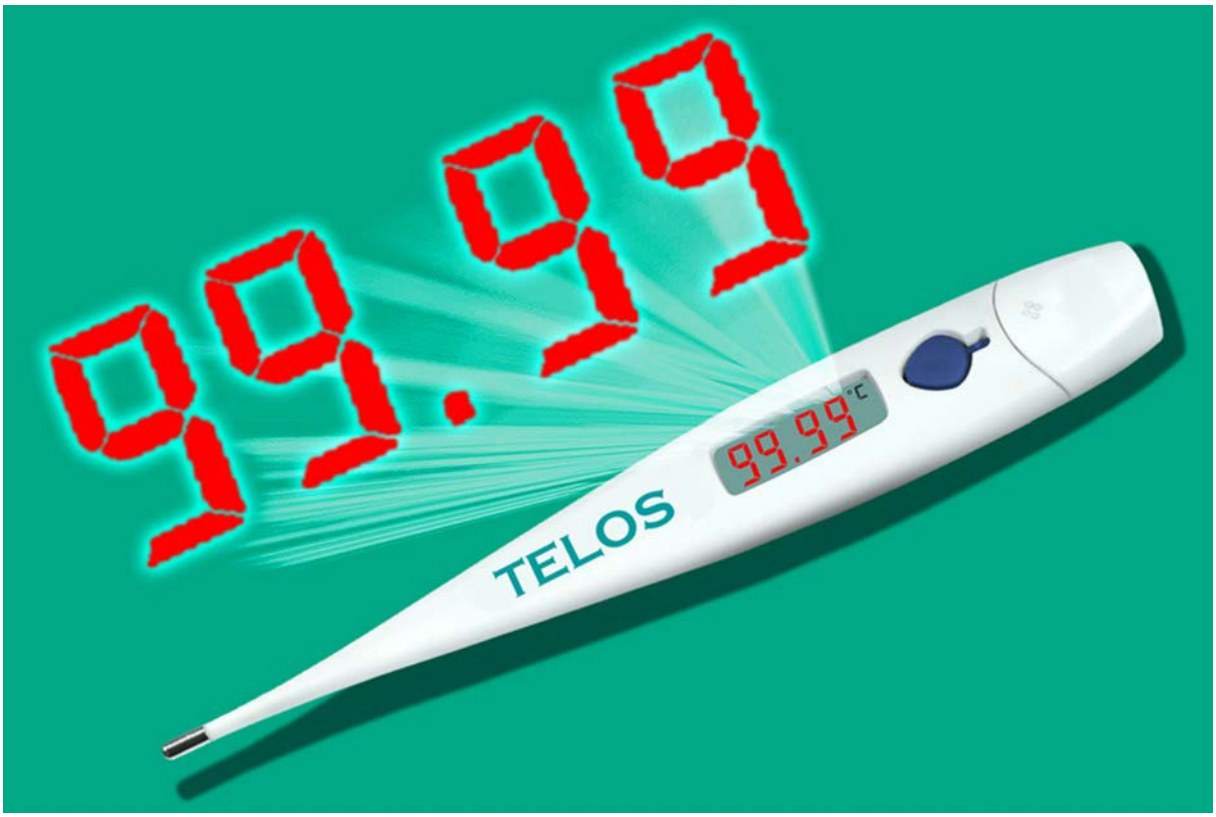


Artwork: TELOS – 08710b

Was zeigt Ihr aktuelles Angst-Thermometer an?

Psychohilfe Angsthermometer

Lernthema 4: Ängste – Band 5: Das Angst-Thermometer

HOME ©TELOS LEARNING

Vorausgeschickt

Inhalt

Ängste ändern sich. Wir messen, wie. 2
Das Angst-Thermometer 6
Die Arbeitsblätter zum Angst-Thermometer 8
Die Angst-Thermometer-Karten zum Mitnehmen 18
Maus oder Kater? 19

Unsere Reihe „Homelearning": www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungs- und Coaching-Reihen:
https://www.telos-training.com/psychologie/beratung-psychologie/
und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung":
www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/

Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-training.com
www.telos-training.com

Der Autor

Psychologe, Psychotherapeut und Unternehmenscoach. Gründer von TELOS Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Privatpersonen und in namhaften Unternehmen und Organisationen. Einige Ausbildungs-Spezialgebiete: experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körper-Therapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen (RAI, Schweizer Fernsehen, ORF u.a.). Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung und der Vereine für Outdoor-Training und Erlebnispädagogik. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

elos-training.com nur für den persönlichen Gebr

Ängste ändern sich. Wir messen, wie.

Foto: Dr. E.Teutsch – 3111

Niemand kann 2 mal in den selben Fluss steigen … Aus unserer Symbolbibliothek

© telos-training.com Nur für den p

Alles ist Wandel

Alles ändert sich. Warum sollte gerade die Angst immer die selbe bleiben? Die Situationen ändern sich. Ich ändere mich. Die Ängste ändern sich. Es wäre ein Trugschluss zu meinen, alles bliebe auf immer und ewig gleich. Denn alles ist im Wandel. Panta rhei, wissen wir seit Heraklit und seinen griechischen Philosophenkollegen, alles fließt, nix ist fix. Und wenn schon tatsächlich alles im Fluss ist, dann könnten wir ja auch einmal probehalber annehmen, dass auch unsere Ängste nicht immer gleich stark bleiben und gleich beeinträchtigend.

Wir könnten in diesem Falle ja einmal versuchen (immer angenommen, dass sich effektiv Wandel durch unser ganzes Leben zieht, und zwar seit Anbeginn desselben) diese Veränderungen zu beobachten, zu messen.

Die Heisenbergsche Unschärferelation

Wenn wir dies wagen, wenn wir tatsächlich darangehen, dann geschieht im selben Augenblick etwas Machtvolles und Magisches: unsere Ängste verändern sich tatsächlich, alleine schon wegen der Tätigkeit des Messens. Quantenphysiker kennen das Phänomen, dass der Messvorgang selbst das Ergebnis beeinflusst: "die Messung der Position eines Quantenobjektes ist zwangsläufig mit einer Störung seines Impulses verbunden und umgekehrt …". Davon können wir im Umgang mit unseren Ängsten profitieren, denn auch sie gehorchen dieser Heisenbergsche Unschärferelation. Und so nenne ich das Phänomen nicht Störung, sondern Nutzen!

Die Quantenphysik kennt komplizierte Formeln – unsere ist einfach! Aus unserer Symbolbibliothek

Artwork: TELOS – 09224

© telos-training.com, nur für den persönlichen Gebrauch

Die Psycho-Formel gegen die Angst

Die Formel dazu ist einfacher als die quantenphysikalische und jeder kann sie anwenden:

Ich messe immer wieder detailliert meinen Erregungszustand
und beobachte dabei,
wie sich die Ängste durch diese Beobachtung im Laufe der Zeit
verändern, erfassbar werden und an Gewicht verlieren.

Wissen schafft Sicherheit, Unklarheit Angst. Diese trübt den Blick, wir sehen noch weniger, die Angst nimmt erst recht zu. Während wir vermutlich ruhig über eine taghelle Wiese spazieren, wo unser Blick frei in die Ferne schweifen kann, kommt im nächtlichen Wald leicht Beklommenheit auf, weil wir nichts sehen, sondern nur vermuten.

Bereits durch unsere Übung "Kennen, nennen, trennen" wissen wir, wie sich Ängste durch das genaue Erfassen verringern. Von dieser Erfahrung profitieren wir auch jetzt: es geht darum, ein womöglich wild wucherndes Gefühl ohne Anfang und Ende, ohne beschreibbare Richtung und vager Intensität, diese mitunter allumfassende generelle Panik messbar zu machen und damit in den Griff zu kriegen.

Diffuse Vermutungen oder Klarheit?

Messen heißt beschreiben, heißt erfassen. Messen braucht Einheiten und Größen. Ohne Einheiten kein messen, ohne messen bloß dehnbare, vage und diffuse Angaben. Was beschreibt die Größenangabe "Tagwerk", wie viele Hektar sind das? Ganz unterschiedlich, richtig. Es kann also wenig sein, viel oder auch zu viel für einen einzelnen Mann, der den Hof bewirtschaften soll.

twork: TELOS – 3044

Der Kilometerstein sagt uns genau, wie weit wir gekommen sind. Aus unserer Symbolbibliothek

Artwork: TELOS – 2999

© telos-training.com - Nur für den perso

Ein Kilo ist ein Kilo, ein Meter ein Meter!

Wie lange müssten wir gehen, schwimmen, klettern, fliegen, um einmal die Erde zu umrunden? Wie lange würden wir dazu brauchen? Wäre es in einem Lebensalter überhaupt zu schaffen? Erst wenn wir die 40.000 km Äquatorumfang durch die 900 km/h eines Reiseflugzeuges dividieren, die durchschnittliche Flughöhe berücksichtigen und dazu vielleicht auch noch die Flugpläne internationaler Verkehrslinien konsultieren, wälzen wir keine Vermutungen mehr, keine Befürchtungen sondern WISSEN, dass wir dazu nicht die 80 Tage des Jules Verne benötigen, sondern nur mehr 3 oder 4.

Ein Kilo ist ein Kilo, ein Meter ein Meter. So hat sich der Mensch die Erde überschaubar gemacht. Einheiten und Größenordnungen, Techniken und Instrumente schenken uns Überblick und machen aus Vermutungen Gewissheit und aus Ängsten Sicherheit. Die Erde ist keine Scheibe, das wissen wir, und am Rande der Welt kein Abgrund. Auch unsere Ängste verlieren den Abgrund, wenn wir sie genau erkunden, erforschen und immer wieder detailliert untersuchen.

Das Instrument dazu heißt nicht Waage oder Meterband, sondern "Angstthermometer". Damit können wir nun beliebige Ängste in überschaubare einzelne Elemente mit variablen Intensitäten gliedern. Und durch unsere Bereitschaft, die Angst nicht länger als etwas zu sehen, das über uns hereinbricht, dem wir machtlos gegenüberstehen, sondern vielmehr als ein variables Phänomen, das stärker oder schwächer auftritt, mehr oder weniger beeinträchtigend wirkt und das wir beschreiben und messen können – durch diese Bereitschaft verliert die Angst tatsächlich ihre lähmende Kraft und wird zu etwas, das immer mal wieder auftreten mag und mit dem wir gut umgehen können.

Das Angst-Thermometer

Artwork: TELOS – 08710

Weg von diffusen Angstgefühlen, hin zur genauen Beschreibung! Aus unserem Testlabor

© telos-training.com Nur für den p

Wie arbeiten Sie mit unserem Angst-Thermometer?

Teil A: Ankreuzen

1) Gefühle präzisieren

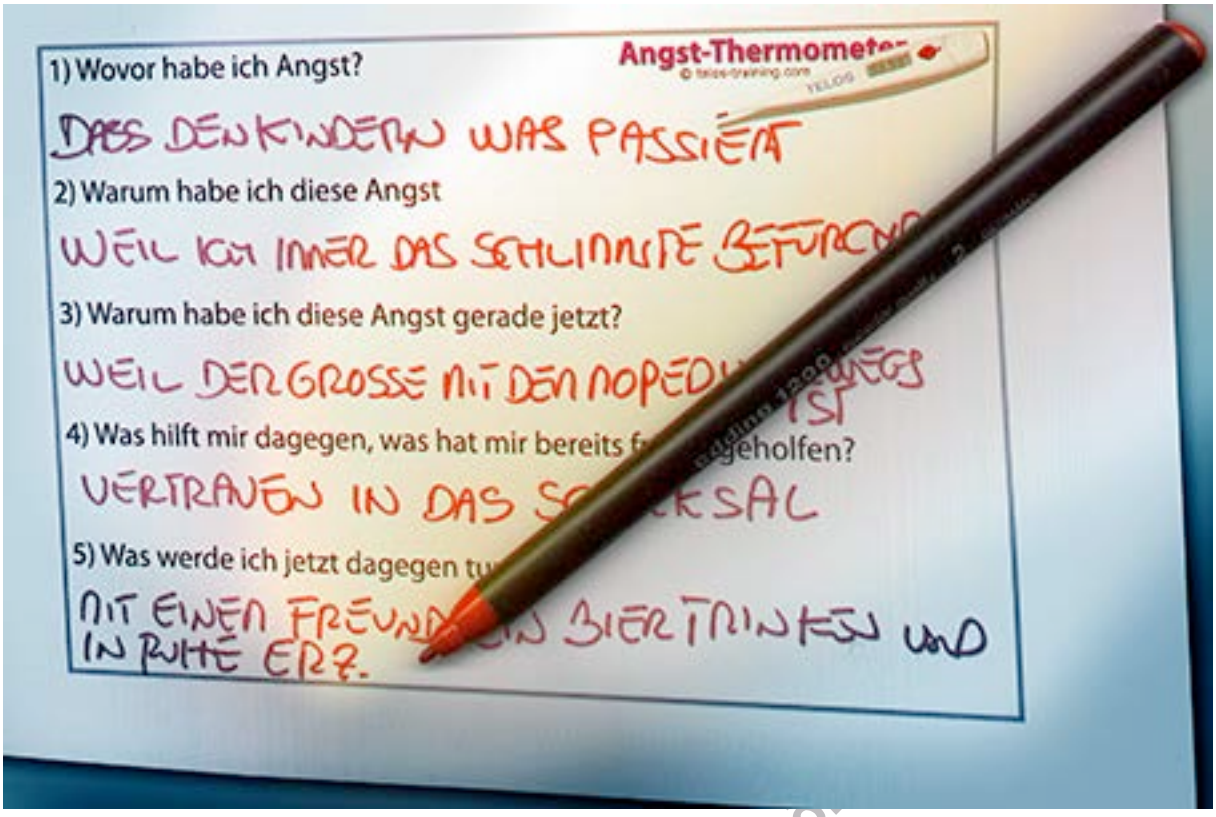
Unser Angst-Thermometer hilft uns, von diffusen Angstgefühlen wegzukommen und dafür hin zur genauen Beschreibung! Beginnen Sie mit dem ersten Block „Ich fühle mich zur Zeit". Wählen Sie aus, welche Gefühle Sie im Moment in welcher Stärke wahrnehmen. „0" heißt, Sie spüren das gar nicht, „10" heißt, Sie fühlen das in maximaler Stärke.

Fühlen Sie genau nach und notieren Sie realistisch, welches Gefühl Sie wie stark spüren – und zwar gerade in diesem Moment, denn Gefühle ändern sich und wenn Sie jetzt vielleicht unsicher sind oder aufgeregt, kann das bald ganz anders sein.

2) Angst-Stärke einordnen

Wenn Sie diesen Teil ausgefüllt haben, gehen Sie zur allgemeinen Stärke-Definition Ihrer Angst: wie stark ist Sie im Spektrum zwischen „gar keine Angst" und „panische Angst"?

Sie werden bald merken: auch das ändert sich!



Die jeweilige Angst möglichst genau beschreiben! Aus unserem Testlabor

Repro: TELOS – 08710

© telos-training.com Nur für den perso

Teil B: Angst beschreiben

Wenn Sie auch das getan haben, füllen Sie die Fragen der Karte "B" aus (oder Sie drehen die Karte um und notieren auf der Rückseite):

1) Wovor habe ich Angst?
2) Warum habe ich diese Angst
3) Warum habe ich diese Angst gerade jetzt?
4) Was hilft mir dagegen, was hat mir bereits früher geholfen?
5) Was werde ich jetzt dagegen tun?

Es reicht dabei auch ohne weiteres, wenn Sie nur Stichworte notieren – Hauptsache, Sie beschäftigen sich mit Ihrer Angst.

Wenn Ihr Boiler kaputt ist, wird ein guter Klempner nicht einfach flüchtig hinsehen und sagen: "Der ist hin.", nein er nimmt sein Werkzeug und schraubt das Gerät auf, um zu sehen, was genau los ist. Erst dann haben sie die Chance auf Reparatur.

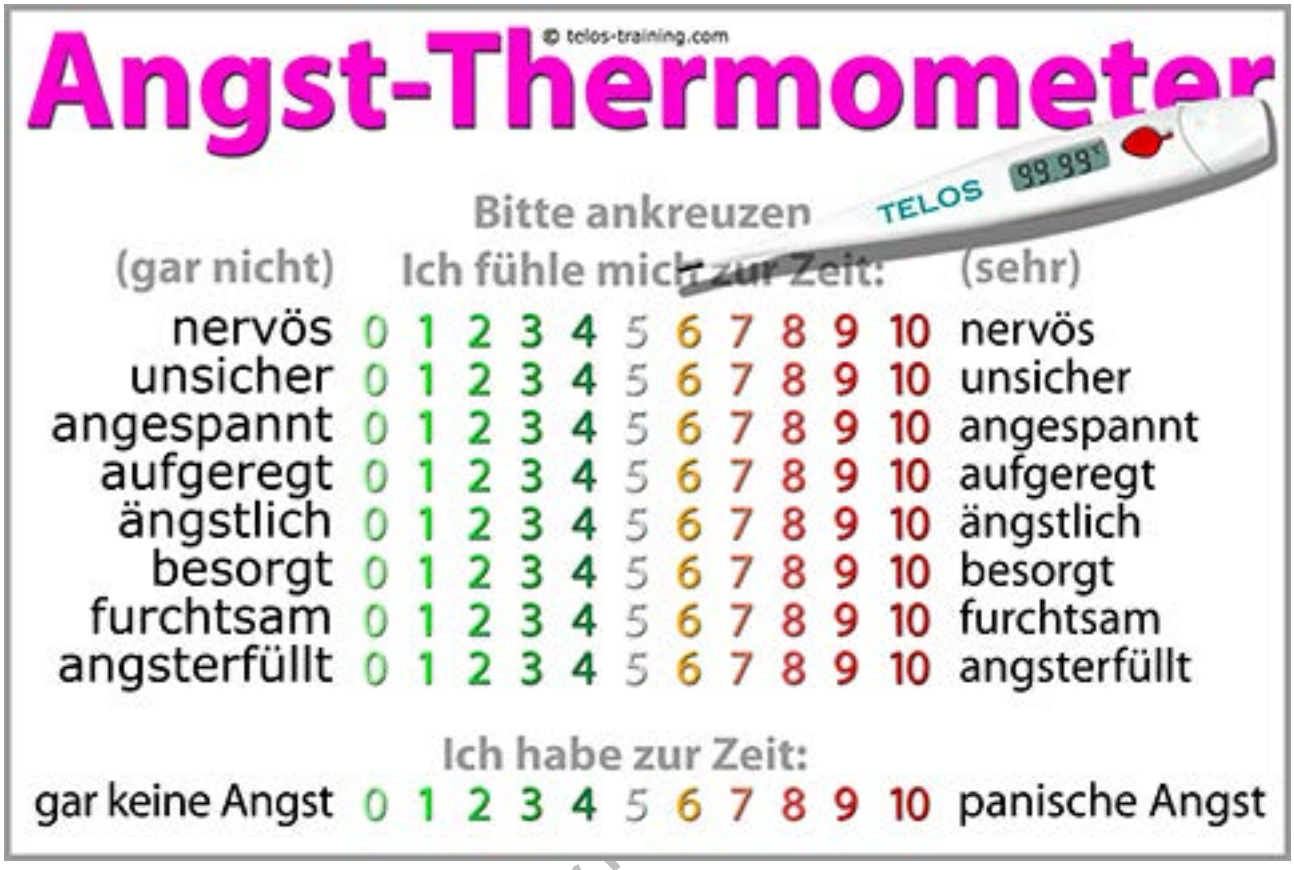
Machen Sie's wie er, seien Sie ihr eigenen "Seelenklempner", nehmen Sie die Lupe und erfassen Sie detailliert, was los ist. Und schon beginnt sich die Situation zu ändern!

Also:

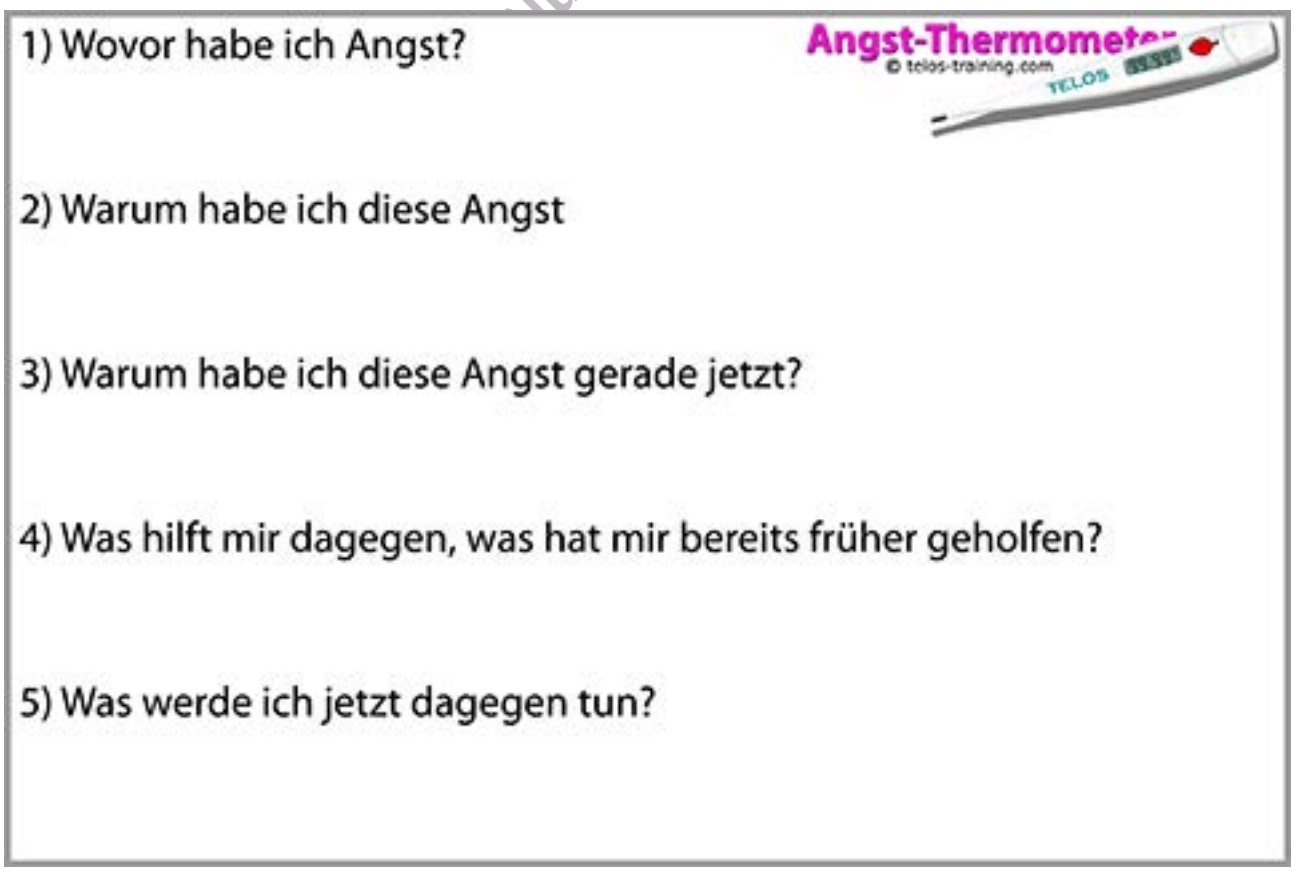
Angst-Thermometer-Karten ausdrucken – 10 Vorlagen in groß für die ersten Übungen finden Sie auf den nächsten Seiten und eine bequeme Taschenvariante zum Mitnehmen gibt es weiter hinten – und immer wieder bearbeiten. Freuen Sie sich darauf, der magischen „0" langsam näher zu kommen!

Die Arbeitsblätter zum Angst-Thermometer

1



Artwork: TELOS – 08710A



Artwork: TELOS – 08710B

2

© telos-training.com

Angst-Thermometer

Bitte ankreuzen

(gar nicht)	Ich fühle mich zur Zeit:	(sehr)
nervös	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	nervös
unsicher	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	unsicher
angespannt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	angespannt
aufgeregt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	aufgeregt
ängstlich	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ängstlich
besorgt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	besorgt
furchtsam	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	furchtsam
angsterfüllt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	angsterfüllt

Ich habe zur Zeit:

gar keine Angst	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	panische Angst

1) Wovor habe ich Angst?

2) Warum habe ich diese Angst

3) Warum habe ich diese Angst gerade jetzt?

4) Was hilft mir dagegen, was hat mir bereits früher geholfen?

5) Was werde ich jetzt dagegen tun?

Artwork: TELOS – 08710B

3

© telos-training.com

Angst-Thermometer

Bitte ankreuzen

(gar nicht)	Ich fühle mich zur Zeit:	(sehr)
nervös	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	nervös
unsicher	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	unsicher
angespannt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	angespannt
aufgeregt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	aufgeregt
ängstlich	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ängstlich
besorgt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	besorgt
furchtsam	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	furchtsam
angsterfüllt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	angsterfüllt

Ich habe zur Zeit:

gar keine Angst	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	panische Angst

1) Wovor habe ich Angst?

2) Warum habe ich diese Angst

3) Warum habe ich diese Angst gerade jetzt?

4) Was hilft mir dagegen, was hat mir bereits früher geholfen?

5) Was werde ich jetzt dagegen tun?

Artwork: TELOS – 08710B

4

© telos-training.com

Angst-Thermometer

Bitte ankreuzen

(gar nicht)	Ich fühle mich zur Zeit:	(sehr)
nervös	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	nervös
unsicher	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	unsicher
angespannt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	angespannt
aufgeregt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	aufgeregt
ängstlich	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ängstlich
besorgt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	besorgt
furchtsam	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	furchtsam
angsterfüllt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	angsterfüllt

Ich habe zur Zeit:

gar keine Angst	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	panische Angst

1) Wovor habe ich Angst?

2) Warum habe ich diese Angst

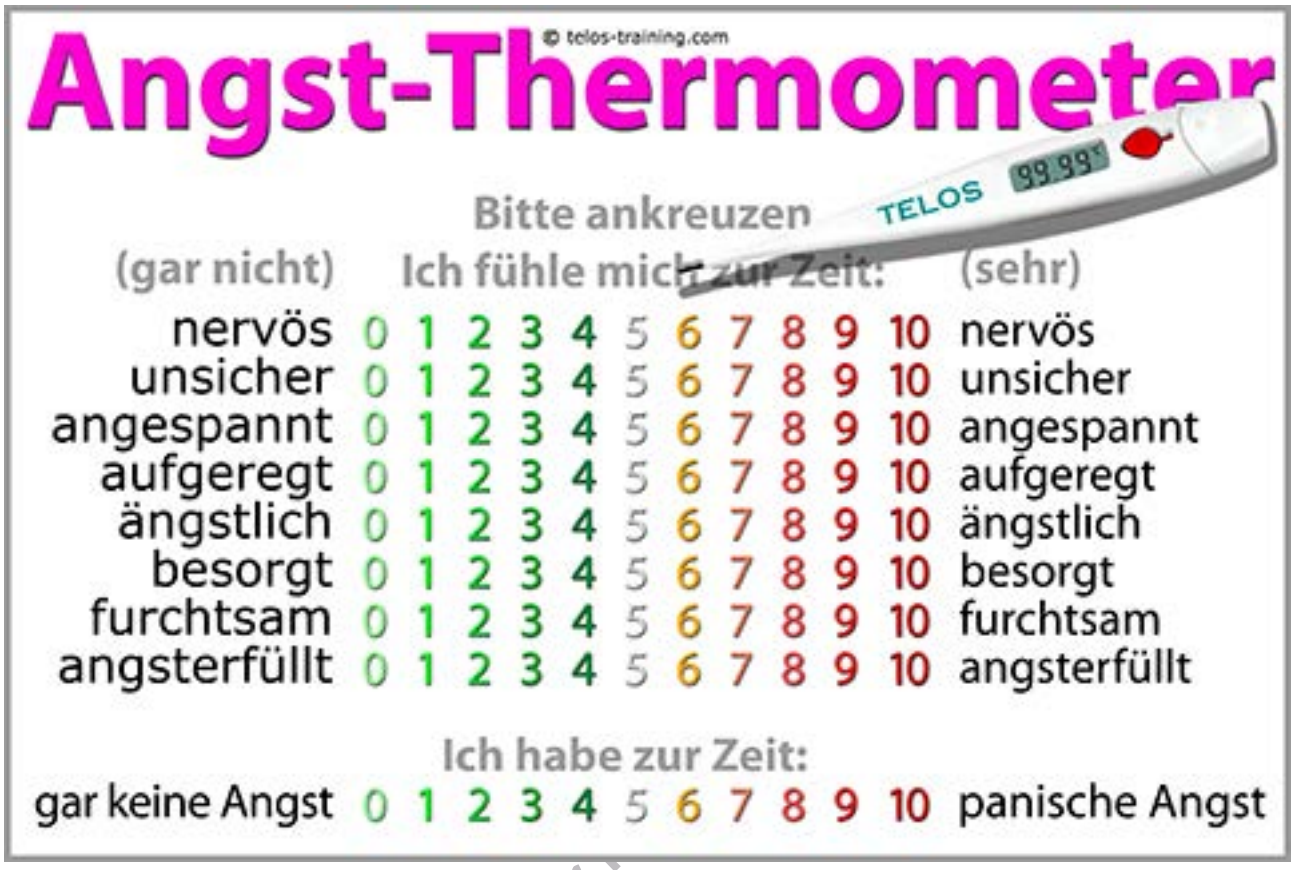
3) Warum habe ich diese Angst gerade jetzt?

4) Was hilft mir dagegen, was hat mir bereits früher geholfen?

5) Was werde ich jetzt dagegen tun?

Artwork: TELOS – 08710B

5



1) Wovor habe ich Angst?

2) Warum habe ich diese Angst

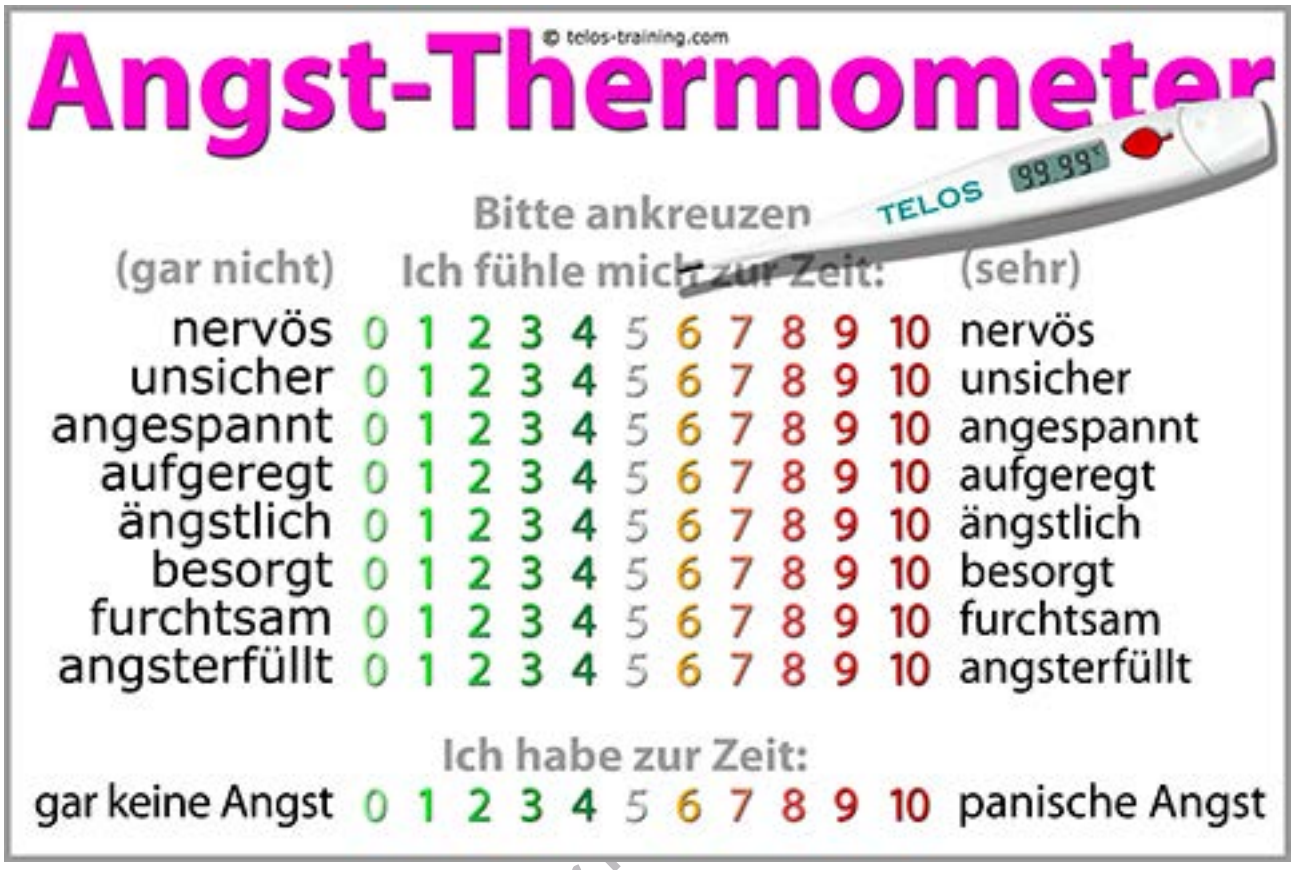
3) Warum habe ich diese Angst gerade jetzt?

4) Was hilft mir dagegen, was hat mir bereits früher geholfen?

5) Was werde ich jetzt dagegen tun?

Artwork: TELOS – 08710B

6



1) Wovor habe ich Angst?

2) Warum habe ich diese Angst

3) Warum habe ich diese Angst gerade jetzt?

4) Was hilft mir dagegen, was hat mir bereits früher geholfen?

5) Was werde ich jetzt dagegen tun?

Artwork: TELOS – 08710B

7

© telos-training.com

Angst-Thermometer

Bitte ankreuzen

(gar nicht)	Ich fühle mich zur Zeit:	(sehr)
nervös	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	nervös
unsicher	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	unsicher
angespannt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	angespannt
aufgeregt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	aufgeregt
ängstlich	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ängstlich
besorgt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	besorgt
furchtsam	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	furchtsam
angsterfüllt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	angsterfüllt

Ich habe zur Zeit:

gar keine Angst	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	panische Angst

1) Wovor habe ich Angst?

2) Warum habe ich diese Angst

3) Warum habe ich diese Angst gerade jetzt?

4) Was hilft mir dagegen, was hat mir bereits früher geholfen?

5) Was werde ich jetzt dagegen tun?

Artwork: TELOS – 08710B

8

© telos-training.com

Angst-Thermometer

Bitte ankreuzen

(gar nicht)	Ich fühle mich zur Zeit:	(sehr)
nervös	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	nervös
unsicher	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	unsicher
angespannt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	angespannt
aufgeregt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	aufgeregt
ängstlich	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ängstlich
besorgt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	besorgt
furchtsam	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	furchtsam
angsterfüllt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	angsterfüllt

Ich habe zur Zeit:

gar keine Angst	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	panische Angst

1) Wovor habe ich Angst?

2) Warum habe ich diese Angst

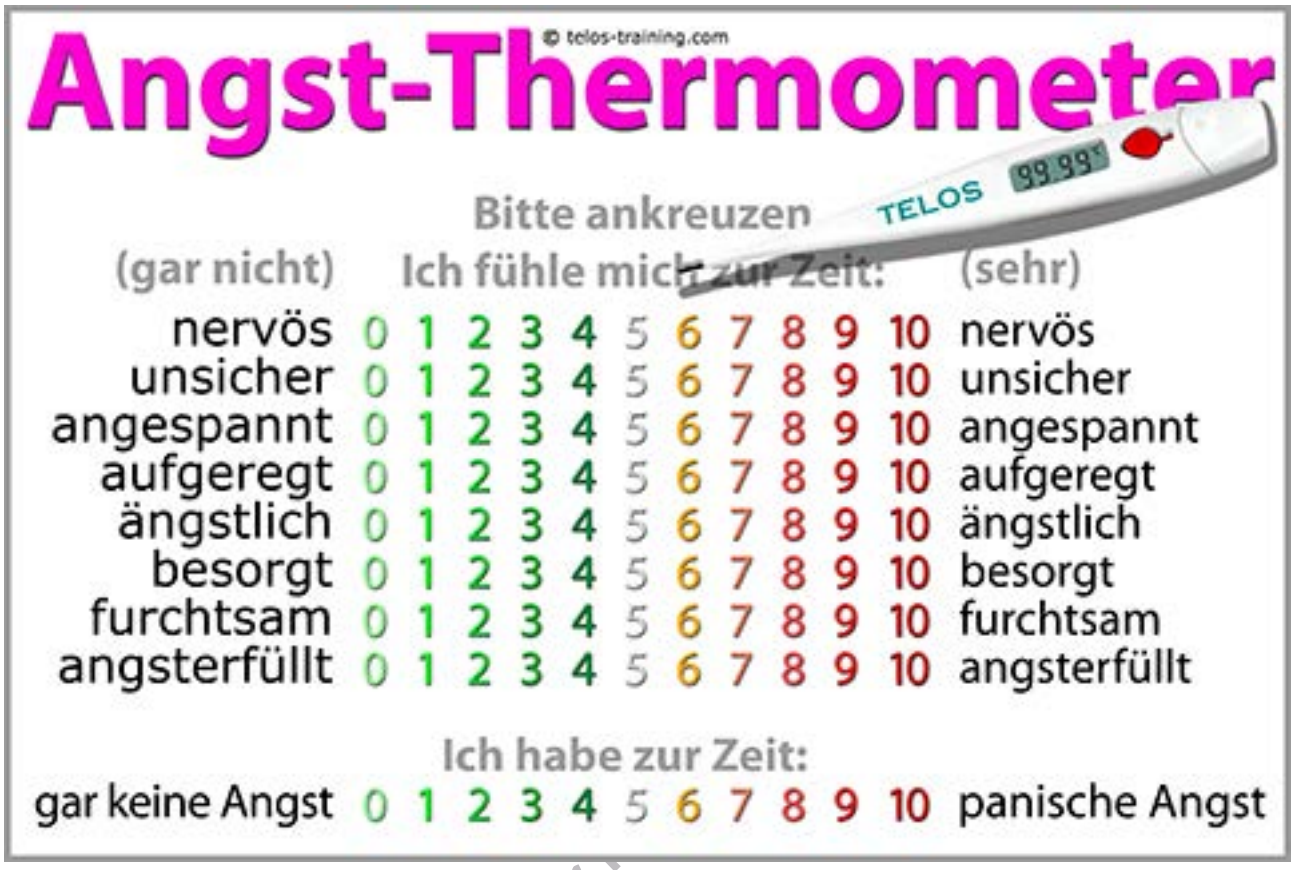
3) Warum habe ich diese Angst gerade jetzt?

4) Was hilft mir dagegen, was hat mir bereits früher geholfen?

5) Was werde ich jetzt dagegen tun?

Artwork: TELOS – 08710B

9



1) Wovor habe ich Angst?

2) Warum habe ich diese Angst

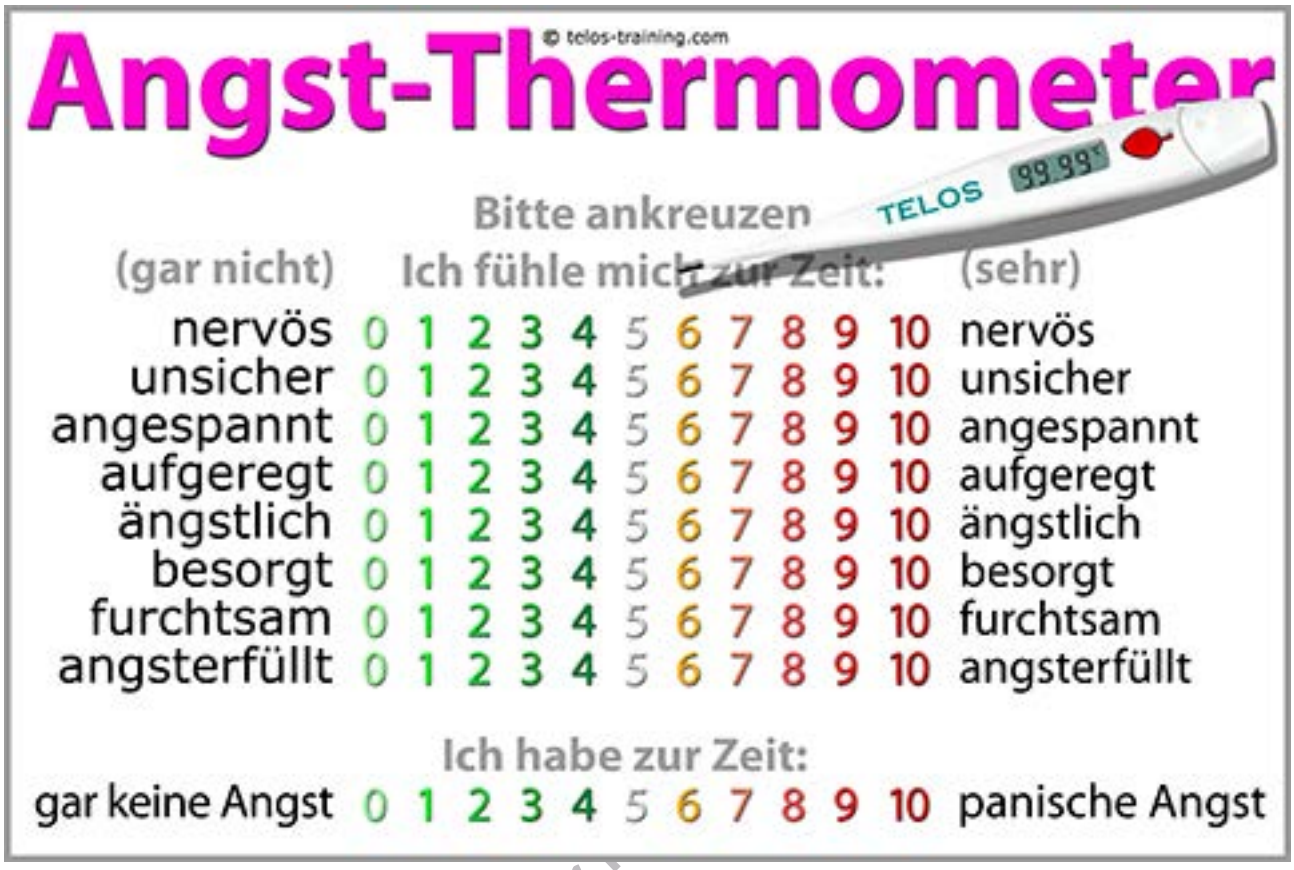
3) Warum habe ich diese Angst gerade jetzt?

4) Was hilft mir dagegen, was hat mir bereits früher geholfen?

5) Was werde ich jetzt dagegen tun?

Artwork: TELOS – 08710B

10



1) Wovor habe ich Angst?

2) Warum habe ich diese Angst

3) Warum habe ich diese Angst gerade jetzt?

4) Was hilft mir dagegen, was hat mir bereits früher geholfen?

5) Was werde ich jetzt dagegen tun?

Artwork: TELOS – 08710B

Die Angst-Thermometer-Karten zum Mitnehmen

Angst-Thermometer-Karten ausschneiden und immer wieder bearbeiten: 1) Gefühle bewerten, 2) Angst-Stärke einordnen und 3) auf der Rückseite beschreiben: a) wovor Sie Angst haben, b) warum Sie diese Angst haben und c) was Sie dagegen tun werden. Freuen Sie sich darauf, der magischen „0" immer näher zu kommen!

© Nur für den persönlichen Gebrauch

Maus oder Katze?

Foto: Dr. E.Teutsch – 39860021b

Was wollen Sie sein: Maus oder Katze? Aus unserer Symbolbibliothek

© telos-training.com Nur für den p

Hier noch ein paar Zitate zum Thema "Angst":

Was ich nicht wage, kann ich nicht gewinnen!
Mag. Magdalena Gasser, Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Stelle dich allezeit auf die Seite, auf der man keine Furcht hat!
Richard Rothe, (1799 - 1867), deutscher Theologe

**Furchtsamkeit ist das beste Mittel,
um aus kleinen Gefahren große zu machen.**
Otto von Leixner, (1847-1907), deutscher Novellist

Auch ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit unserem Angstthermometer und dass Sie sich immer mehr der magischen "0" nähern. Und wenn Sie spüren, dass Sie immer noch im Gefängnis der Angst stecken, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser
Institutsleitung – Coaching - Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning": www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungs- und Coaching-Reihen:
https://www.telos-training.com/psychologie/beratung-psychologie/
und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung":
www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/