

## Modul 3: Reduzierte Unsicherheitstoleranz

- ▶ Das Bedürfnis nach absoluter Sicherheit ist bei vielen Menschen mit Zwangsstörungen deutlich erhöht
- ▶ Unsicherheit oder auch Zweifel sind dann oft schwer auszuhalten
- ▶ Hierzu zählt auch das sogenannte „Unvollständigkeitsgefühl“ (z.B. *„Ich sehe, dass das Licht aus ist, ich sitze im Dunkeln und bin mir doch nicht sicher“*)

Eine vermeintliche Verringerung der Unsicherheit wird bei Zwangsstörungen erreicht über...

- ▶ Zwangshandlungen (z.B. Händewaschen), Rituale und Rückversichern bei anderen Menschen
  - ▶ Weiteres Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten (z.B. keine Türklinken anfassen, Türklinken nur mit Handschuhen anfassen).
- ▶ Das Gefühl von Sicherheit hält jedoch nur kurz an und ein 100%iger Schutz vor allen potentiellen Gefahren ist unmöglich

### Emotionale Beweisführung

- ▶ Das Gefühl von Unsicherheit aktiviert unser Angstzentrum im Gehirn
- ▶ Ist das Angstzentrum aktiviert, können wir häufig nur noch Gefahr sehen und denken
- ▶ Die Angst lässt die Situation also tatsächlich gefährlich erscheinen (*„Ich habe Angst, also muss es gefährlich sein!“*, *„Ich fühle mich unsicher, also stimmt hier etwas nicht. Ich muss einen Fehler gemacht haben.“*)

### Gefühle spiegeln nicht immer die Realität wider!

- ▶ Versuchen Sie Unsicherheit als Zwangssymptom zu identifizieren und sich davon zu distanzieren
- ▶ Bieten Sie dem Zwang Paroli! Finden Sie für sich hilfreiche Sätze, die Ihnen helfen, sich von ihrem Zwangsgedanken zu distanzieren und das Gefühl von Unsicherheit auszuhalten

### Was können Sie tun?

- ▶ Exposition mit Reaktionsmanagement ist die am besten erforschte Methode bei Zwangsstörungen. Wenn Sie bereits Erfahrungen damit gemacht haben, greifen Sie alte Übungen auf oder knüpfen Sie an diese an
- ▶ Wie geht das?

- Sich schrittweise mit zwangsauslösenden Situationen/Reizen konfrontieren (anstelle von Vermeidung)
- Ohne Sicherheitsmaßnahmen und anschließende Zwangshandlungen/Neutralisierungen

### Übung 1:

Wählen Sie einen Satz, der Ihnen helfen kann, die Angst und Unsicherheit als Symptom zu sehen und nicht darauf einzusteigen. Beispiele:

- ▶ Das ist mein Zwang!
- ▶ Die Gefahr erscheint mit real, weil ich Angst habe! Das Gefühl selbst schadet mir nicht.
- ▶ Es ist nur ein Gefühl oder ein Gedanke – es ist nicht die Realität!
- ▶ Ich akzeptiere es, nicht genau zu wissen, ob das so richtig ist.
- ▶ Es gibt keine 100%ige Sicherheit, ich gehe das Risiko ein.
- ▶ Ich möchte mein Leben nicht der Angst und dem Zwang unterordnen.

Notieren Sie hier Ihren persönlichen Hilfesatz:

---

---

---

### Exkurs: Depression

- ▶ Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebsschwäche und ein geringes Selbstwertgefühl kommen auch bei gesunden Personen an einigen Tagen vor, z.B. nach einer Krise
- ▶ Klinische Depression: Symptome bestehen länger (mindestens 2 Wochen) und reduzieren Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit
- ▶ Depression bei Menschen mit Zwangsstörungen: häufig Folge vielfältiger Probleme, die mit einer Zwangsstörung einhergehen, z.B. soziale Isolation
- ▶ Typische Denkmuster, v.a. eine **übertriebene Verallgemeinerung** (*Immer habe ich Pech*) tragen zur Aufrechterhaltung der depressiven Symptomatik bei

### Was können Sie tun?

- ▶ Weg von „Schwarz-Weiß-Malerei“ und hin zu hilfreichen/ausgewogeneren Erklärungen für Missgeschicke und andere negative Begebenheiten
- ▶ Wichtig dabei: Konkret sein. Vermeiden Sie Pauschalisierungen wie „immer“ oder „nie“ sowie kränkende Bezeichnungen für sich selbst, wie z.B. „Trottel“
- ▶ Nicht gleich von sich auf andere schließen! Nur wenn Sie sich selbst als wertlos, hässlich oder untalentiert betrachten, müssen andere das noch lange nicht tun → Es existieren ganz unterschiedliche Betrachtungsweisen und Maßstäbe

### Übung 2:

#### Übertriebene Verallgemeinerung

Neigen Sie zu übertriebener Verallgemeinerung? Machen Sie sich dieser bewusst und ersetzen Sie diese durch eine angemessene Bewertung. Ergänzen Sie Ihre eigenen Beispiele.

Ereignis	Übertriebene Verallgemeinerung	Angemessene Bewertung
Sie kriegen den Knopf einer Hose nicht mehr zu	„Ich bin dick und hässlich.“	„Schade, dass die Hose nicht mehr passt. Entweder habe ich zugenommen oder es liegt daran, dass sie erstmalig im Trockner war. Von ein paar Pfunden hängt meine Schönheit nicht ab.“
Sie haben eine Prüfung nicht bestanden	„Nie gelingt mir etwas, ich bin ein Versager!“	„Ja, ich habe diese Prüfung nicht geschafft. Das ist ärgerlich. Andere Prüfungen habe ich schon bestanden. Glücklicherweise kann ich diese wiederholen.“


**Übung 3:**

## Vergegenwärtigung von Stärken

*„Liebe ist der Entschluss, das Ganze eines Menschen zu bejahen, die Einzelheiten mögen sein, wie sie wollen.“ (Otto Flake)*

## Aufgaben:

1. Machen Sie sich Ihrer Stärken bewusst
2. Stellen Sie sich konkrete Situationen vor, in denen Sie diese Stärken zeigen
3. Schreiben Sie Ihre Stärken und entsprechende Situationen auf

## Beispiel:

Stärke: Ich bin handwerklich begabt.

Situationen: Letzte Woche habe ich meiner Freundin beim Streichen ihrer neuen Wohnung geholfen. Sie hat gesagt, dass sie es ohne mich nie geschafft hätte.

Stärke1: \_\_\_\_\_

Stärke2: \_\_\_\_\_

Stärke3: \_\_\_\_\_

Situationen: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Notizen**

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

---

---

---

---

---

---

---

Andere Notizen:

---

---

---