**Angst-Exposition und Angstbewältigung: Ich konfrontiere mich mit der Angst**

**Meine Angst ist Fehlalarm! Deshalb kann ich jetzt üben, mit ihr umzugehen.**

**Die Situation (beispielhaft):** Ich versuche, auf dem Weg des prompten Aussprechens von Gefühlen mein Ziel einer offenen Kommunikation zu erreichen.

**Mein AACES-Vorgehen:**

**A Angstwahrnehmung bzw. Achtsamkeit:** Ich achte auf **frühe Angstsignale** und lerne auf diese Weise erkennen, wie bei mir eine Angstreaktion anfängt.

**A Akzeptanz:** Ich **akzeptiere die Angst**, lasse sie da sein, lasse sie an mich heran. Es ist verständlich, dass anfangs noch Angst da ist.

**C Commitment = willentlicher Entschluss**: Ich **entscheide mich, auf meinem Weg** zum Ziel **zu bleiben**. Ich will lernen, in meinen Entscheidungen nicht mehr der Angst zu folgen. Sondern ich will lernen, mit der Angst umzugehen.

**E Exposition in der Situation: Ich** gebe ich mir Selbstinstruktionen:

z.B. "Nachdem er mir wieder nicht zugehört hat, obwohl ich ihn um seine Aufmerksamkeit gebeten hatte, sage ich ihm jetzt, dass mich das ärgert ..."

Zugleich lade ich die Angst ein, zu mir zu kommen, sich den Raum zu nehmen, den sie einnehmen will, anzuwachsen wie sie will und so lange da zu sein, wie sie will. Um dann zu verschwinden, wenn sie sich erschöpft.

**S nachher Selbstverstärkung** (Selbstbewertung und Selbstlob):

"Es war nicht leicht, aber ich bin dabeigeblieben. Für den Anfang war das ganz gut. Wichtig war nur, dass ich es mache, nicht, wie ich es mache."

**Mein AACES-Vorgehen:**

**A Angstwahrnehmung bzw. Achtsamkeit: Ich achte auf beginnende Angst**

**A Akzeptanz:** Ich **akzeptiere dass die Angst noch da ist**,

**C Commitment = willentlicher Entschluss**: Ich **entscheide mich, in der Situation zu bleiben**

**E Exposition in der Situation: Ich** beobachte die Angst

**S nachher Selbstverstärkung** (Selbstbewertung und Selbstlob) Ich habe geübt und das ist gut.

# Literatur

(Hier finden Sie die Beschreibungen dieser Interventionen und den theoretischen und konzeptionellen Hintergrund)

Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag

Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag

Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag

Sulz S. K. D. (2020). Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten. Wirksame Interventionen bei Depression, Angst- und Zwangskrankheiten, Alkoholabhängigkeit und chronischem Schmerz. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozial-Verlag

Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsbasierte Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.

Sulz S. K. D. (2021c). Mit Gefühlen umgehen - Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozial-Verlag

Sulz, S.K.D. (2022). Praxis der Mentalisierungsbasierten Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.