

VDS43 (S. Sulz, CIP-Medien 2008):
Planung und Gestaltung der Therapie:
Umgang mit meiner zentralen Angst

Meine zentralen Ängste

Arbeitsblatt zum → VDS28-Fragebogen: Grundformen der Angst

Jeder Mensch hat seine zentrale Angst.
Sie bestimmt sein Leben und vor allem
das vermiedene Leben

Sulz S. (2008). VDS Verhaltensdiagnostik-Materialmappe.
Das komplette Verhaltensdiagnostiksystem VDS als Kopiervorlage –
Fragebögen und Interviewleitfäden mit Auswertungsanleitungen. München: CIP-Medien

Wir können verschiedene **Angstformen** unterscheiden:

Es gibt **situative Ängste**, in denen mich ein Aspekt einer gerade erlebten Situation ängstigt, z.B. wenn es fast zu einem Unfall kommt. Mich kann aber in einer Situation auch ängstigen, daß ich den inadäquaten Impuls habe, handgreiflich zu werden.

Zudem gibt es **zentrale Ängste**, das sind Angstgrundhaltungen, die latent im Hintergrund eine Art Wachsamkeitshaltung darstellen und in entsprechenden Situationen Alarm schlagen. Zentrale Ängste signalisieren eine Bedrohung durch oder in bezug auf meine wichtigen Beziehungen mit anderen Menschen. Sie sind emotionale Schemata, die situativ aktualisiert werden. Sie sind Sollwerte der psychosozialen Homöostase des Menschen, die versucht, zentrale Angst zu minimieren. Dies macht sie durch situative oder generalisierte Vermeidungen. Insofern gehört zu einer zentralen Angst auch eine zentrale Vermeidungstendenz (evtl. dysfunktionaler Umgang mit der zentralen Angst).

Formen zentraler Angst

- **Vernichtungsangst**
- **Trennungsangst**
- **Kontrollverlustangst - über mich**
- **Kontrollverlustangst - über andere**
- **Liebesverlustangst**
- **Hingabeangst**
- **Gegenaggressionsangst**

2016

VDS43 zentrale Angst (S. Sulz, CIP-Medien)

3

Meine zentrale Angst „A“ ist:

Angst, nicht zu sein, Vernichtungsangst	Angst, die Liebe oder Zuneigung zu verlieren, Angst vor Ablehnung
Angst, allein zu sein, Trennungsangst	Angst, mich in der Hingabe zu verlieren
Angst, die Kontrolle über mich zu verlieren	Angst vor Gegenaggression, wenn ich angreife
Angst, die Kontrolle über den anderen oder über die Situation zu verlieren	

2016

VDS43 zentrale Angst (S. Sulz, CIP-Medien)

4

Meine 2 wichtigsten Ängste ...

Ich fürchte ...

1. am meisten/häufigsten

.....

2. am zweitmeisten/zweithäufigsten

.....

Anmerkungen für den Therapeuten

Hier kann eine Aktivierung der zentralen Angst erfolgen.

Resultat kann sein, daß die Angst in Ausmaß und situationsübergreifendem Einfluß verändert wird (Motivänderung).

Interventionsschritte sind:

Sich in der konkreten Situation imaginieren lassen

- Angst spüren lassen

- weitere Gefühle spüren lassen

- Den Zusammenhang Angst - Situation - Gefühl erkennen, verstehen und spüren lassen

- Die Auswirkungen verstehen, erkennen lassen

- Heutige Bewältigungsmöglichkeit erkennen lassen.

Wichtig ist, daß eine Aktivierung schmerzlicher Gefühle mit einer positiven Beziehungserfahrung einhergeht und mit einer Bewältigungserfahrung abschließt!

Emotionale Aktivierung und Erfahrung

Ich fürchte

1. am meisten/häufigsten

Beispiel:

Mein Gefühl dabei ist:

Dieses Gefühl wird ausgelöst durch

.....

Die Auswirkungen auf meine Beziehungsgestaltung sind

.....

.....

Ich kann/könnte diese Auswirkungen verändern durch

.....

.....

2. Gehen Sie mit Ihrer zweitwichtigsten Angst ebenso vor!

2016

VDS43 zentrale Angst (S. Sulz, CIP-
Medien)

7

So ging ich bisher mit meiner Angst um

Ich kann nichts gegen meine Angst tun, spüre sie lähmend	Ich Sorge dafür, daß ich immer mit Menschen zusammen bin, so daß die Angst nicht kommt
Ich rufe meine Bezugsperson um Hilfe und sage, daß ich Angst habe	Ich halte mich an Regeln und achte darauf, daß andere dies auch tun, damit nichts passiert, was Angst macht
Ich flüchte, gehe schnell zu meiner Bezugsperson	Ich lenke mich ab, sage mir, daß keine Gefahr besteht
Vorsorglich passe ich gut auf, daß keine Situation kommt, in der ich diese Angst habe	Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher ärgerlich oder wie einer, der keine Angst hat

2016

VDS43 zentrale Angst (S. Sulz, CIP-
Medien)

8

Anmerkungen für den Therapeuten

Hier kann wieder eine Aktivierung der Gefühle erfolgen.
Resultat kann sein, daß der Umgang mit der Angst
geändert wird (Verhaltensänderung).

Interventionsschritte sind:

Sich in der konkreten Situation imaginieren lassen

- Angst spüren lassen

- die unbefriedigende Interaktion imaginieren lassen

- Gefühl spüren lassen

- Den Zusammenhang Angst - Situation - Gefühl erkennen, verstehen und
spüren lassen

- Die Auswirkungen verstehen, erkennen lassen (kurz- und langfristig)

- Heutige Bewältigungsmöglichkeit erkennen lassen.

*Wichtig ist, daß eine Aktivierung schmerzlicher Gefühle mit einer
positiven Beziehungserfahrung einhergeht und mit einer
Bewältigungserfahrung abschließt!*

Praktisch geht das z.B. so: Intervention zur emotionalen Aktivierung: In Szene setzen oder Rollenspiel

Stellen wir die typische Situation doch einmal nach:

.....

Wie verhält sich Ihr Gegenüber?

Was macht er/sie da mit Ihnen?

Welches Gefühl haben Sie?

Wie reagieren Sie?

Was läßt Sie so reagieren?

Welche Auswirkungen hat dies auf Ihre Beziehung(en)?

.....

Wie könnten Sie diese Auswirkungen verändern?

.....

Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Fragen an den Therapeuten: Angst des Patienten ist:

Wie wirkt sich die (zweit-)wichtigste Angst auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie geht der Pat. in der Therapiestunde mit dieser Angst um?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit dieser Angst umzugehen, auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....

2016

VDS43 zentrale Angst (S. Sulz, CIP-Medien)

11

Prüfung der Änderungsmotivation

Nach den Betrachtungen, die wir gerade bezüglich Ihrer zentralen Angst anstellten -

Welche Veränderung ist sinnvoll und hilfreich für Sie?

Was wollen Sie vom Gefühl her verändern?

Daß Sie diese Angst so sehr haben?

Oder wie Sie mit dieser Angst umgehen?

Ihr Änderungsziel: Was wollen Sie genau erreichen?

.....

.....

Entscheiden Sie sich, jetzt mit dieser Veränderung zu beginnen?

JA NEIN

Falls nein, gehen Sie zur nächsten Zielgruppe (Wutformen) weiter

2016

VDS43 zentrale Angst (S. Sulz, CIP-Medien)

12

Situationen, in denen ich bisher so mit meiner Angst umging:

Erhebung der „Baseline“

Meine zentrale Angst:

Situation: (Protokollieren Sie alle aufeinander folgenden Situationen, bis Sie eine Stichprobe von 10 Situationen haben)	Mein bisheriger (dysfunktionaler) Umgang damit:	Mein künftiger (funktionaler) Umgang damit:

2016

VDS43 zentrale Angst (S. Sulz, CIP-
Medien)

13

So ging ich bisher mit meiner Angst um - Zusammenfassung

1. Meine zentrale Angst ist:	2. Eine typische Situation ist:
3. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich?	4. Was macht der andere da mit mir?
5. Mein primäres Gefühl ist:	6. Mein primärer Handlungsimpuls ist:
7. Ich fürchte als Folge:	8. Mein zweites Gefühl ist:
9. Mein zweiter Handlungsimpuls ist:	10. Ich handle bisher fast immer so:

2016

VDS43 zentrale Angst (S. Sulz, CIP-
Medien)

14

So gehe ich jetzt mit meiner Angst um

Mein zentrale Angst ist:	Eine typische Situation ist:
Mein primäres Gefühl ist:	Ich teile mein Gefühl mit:
Mein Gedanke ist:	Ich sage:
Mein Handlungsimpuls ist:	Ich handle so:

2016

VDS43 zentrale Angst (S. Sulz, CIP-Medien)

15

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen - Zielerreichungsdefinition

Meine zentrale Angst ist:	Die Situation ist:
Ich reagiere so:	Der andere reagiert so:
Das Ergebnis ist gut, wenn mein Verhalten konkret enthält:	Das Ergebnis ist gut, wenn sein Verhalten konkret enthält:
Das Ergebnis ist noch nicht gut, wenn mein Verhalten enthält:	Das Ergebnis ist noch nicht gut, wenn sein Verhalten enthält:

2016

VDS43 zentrale Angst (S. Sulz, CIP-Medien)

16

Habe ich das Ziel erreicht?

Ich übe den neuen Umgang mit meiner Angst vor am:	Die Situation ist:
Ich reagiere so:	Der andere reagiert so:
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist schon gut	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich das Verhalten beibehalten. Das nächste Mal am
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist noch nicht so gut, es fehlt noch	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich weiter üben. Das nächste Mal am
Nach-mal Üben ist es mir zur Gewohnheit geworden	<input type="checkbox"/> Und das Ergebnis ist meist befriedigend. Ich bin am Ziel!

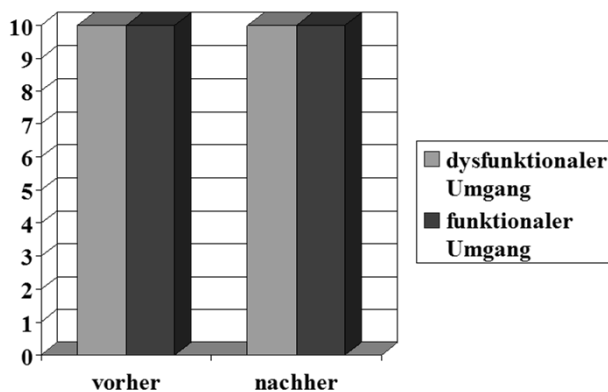
2016

VDS43 zentrale Angst (S. Sulz, CIP-Medien)

17

Zielerreichungsmessung

Experiment: Umgang mit meiner zentralen Angst (vor)
(tragen Sie die Häufigkeiten der Vorher-Messung in die linke und diejenigen der Nachher-Messung in die rechte Säule ein)



2016

VDS43 zentrale Angst (S. Sulz, CIP-Medien)

18

Wenn das Ziel nicht erreichbar ist ...

Falls das Ziel nicht erreichbar ist:
Falls ich auf das Verhalten des anderen nicht ausreichend einwirken
kann,
überlege ich mir
ein anderes eigenes Verhalten oder
eine Veränderung der Situation oder
eine andere Person zu wählen.