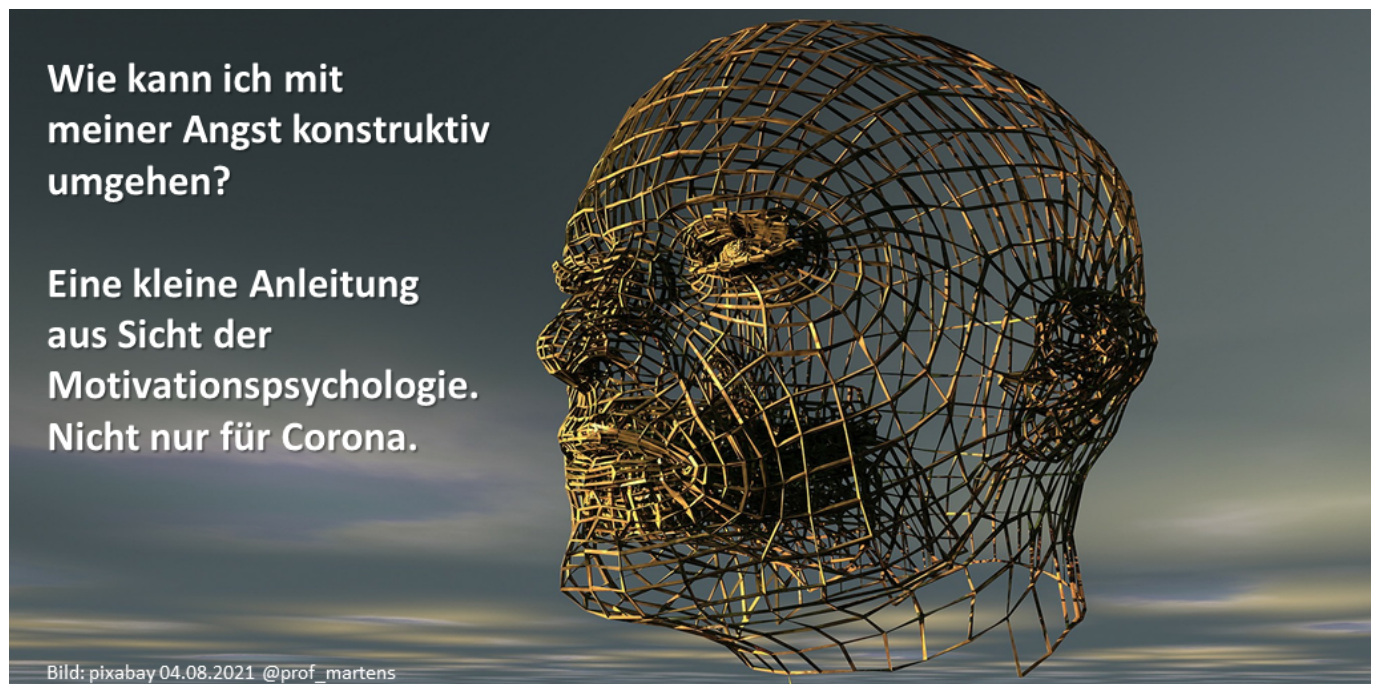
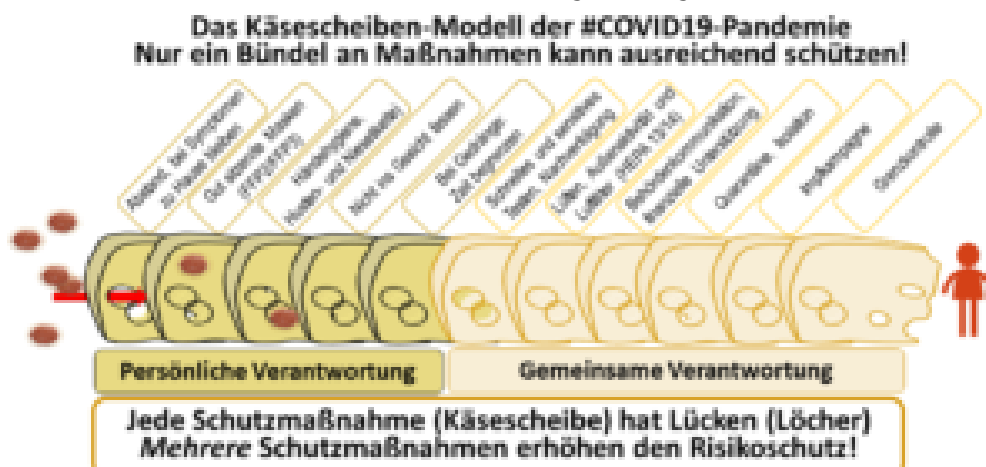


Wie kann ich mit meiner Angst konstruktiv umgehen?

Eine kleine Anleitung aus Sicht der Motivationspsychologie.
Nicht nur für Corona.



1. **Angst ernst nehmen.** Angst signalisiert eine potentiell unberechenbare und potentiell bedrohliche Umweltsituation. Angst ist (über)lebenswichtig.
2. **Angst aushalten.** Unstimmigkeiten und Bedrohungen können besonders präzise unter einer negativen Affektlage analysiert werden.
3. **Schweregrad bestimmen.** Nah-, Fern- und Nebenfolgen berücksichtigen: welche Folgen hat die Pandemie für mich, für andere, für die Gesellschaft.
4. **Persönliche Risikofaktoren.** Gibt es persönliche Risikofaktoren für mich, etwa Vorerkrankungen, die die Pandemie für mich besonders gefährlich macht?
5. **Gefahrensituationen erkennen.** Gibt es Gefahrensituationen in die ich mich (regelmäßig) begeben muss und dann entsprechend schützen muss?
6. **Verantwortungsübernahme.** Für welche Gefahrensituation sollte ich eine persönliche Verantwortung übernehmen? Wann kann (und sollte) ich Verantwortung abgeben?
7. **Handlungsräume identifizieren.** Insbesondere Situationen finden, in denen einfache Schutzmaßnahmen wirksam sind, z.B. bei Gedränge eine gut sitzende FFP2/3-Schutzmaske



tragen.

Bild: pixabay / Based on Ian M. Mackay / PROLOGUE / 05.08.2021 @prof_martens / FS-LB

8. **Handlungsräume erweitern.** Insbesondere Schutzhandlungen identifizieren, die mögliche

Bedrohungen systematisch reduzieren konnten, etwa Impfen.

9. **Handlungs-Ergebnis-Erwartung.** Mögliche Schutzhandlungen auf ihre Wirksamkeit überprüfen. Welche Hygienemaßnahmen sind wirklich sinnvoll?
10. **Handlungspassung (Selbstwirksamkeit).** Passen möglich Schutzhandlungen gut zu mir? Fällt mir eine dauerhafte Ausführung leicht? (Oder besteht umgekehrt die Gefahr einer Überanstrengung?)
11. **Gleichgewicht zwischen Bedrohung & Schutzhandlung.** Schaffe ich es ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Bedrohungswahrnehmung und Schutzhandlung beizubehalten?
12. **Überschießende Ängste.** Verlängern sich Angstzeiten und/oder Bedrohungssituationen systematisch über die Zeit? Soziale Unterstützung und/oder professionelle Hilfe suchen.
13. **Emotionales Coping.** Kurzfristig können emotionszentrierte Verfahren wie Entspannungsverfahren hilfreich sein. Sie sollten mittelfristig durch problemlösungsorientierte Strategien ergänzt werden (weil nur die das eigentliche Problem lösen).
14. **Persistenz.** Wichtige Schutzhandlungen aufrechterhalten, auch wenn es zwischendurch unbequem oder mühsam ist (Situationen entsprechend vorplanen).
15. **Selbstkongruenz.** In der Schutzhandlung „fühlen“, ob man sich mit dieser (noch) wohlfühlt.
16. **Emotionsregulation.** In der Schutzhandlung negative Affekte regulieren ggf. mit Hilfe von emotionaler sozialer Unterstützung (und ggf. AKTIV Unterstützung oder Hilfe suchen).
17. **Planen und Problemlösen.** Schutzhandlungen systematisch planen. Neben- und Fernwirkungen von Handlungen systematisch berücksichtigen (vary one factor at a time).
18. **Vorsatzbildung durch W-Methode.** Wo, wann & wie soll eine spezifische Schutzhandlung umgesetzt und durchgeführt werden? Situationsspezifische Hinweisreize beachten und konsequent handeln.
19. **Handlungsziele im Auge behalten.** Führen meine Schutzhandlungen wirklich zur gewünschten Bedrohungsreduktion?
20. **Zielerreichung zelebrieren.** Etwa den erfolgreichen Abschluss einer Handlung gebühren feiernd, etwa wenn die Impfung abgeschlossen ist.
21. **Zielerreichung markieren.** Die erfolgreiche Handlung durch ein Zeichen für sich und andere sichtbar machen und dokumentieren.
22. **Handlungseffektivität überprüfen.** Sind meine Handlungsstrategien noch weiterhin effektiv oder sollte ich diese ggf. anpassen? Z.B. Ist das Abstandhalten in Innenräumen bei #Delta noch weiterhin effektiv?
23. **Langfristige Handlungspassung.** Passen meine Schutzhandlungen weiterhin gut zu mir? Fühle ich mich mit meinen persönlichen Schutzhandlungen weiterhin wohl?
24. **Balance mit sich selber.** Jeder muss für sich einen Mittelweg finden zwischen „gut fühlen“ und „richtig handeln“.
25. **Follow the Science.** Muss die ursprüngliche Bedrohungslage aufgrund von wissenschaftlichen Erkenntnissen neu eingeschätzt werden?
26. **Quelle.** Die Ableitung “Wie kann ich mit meiner Angst konstruktiv umgehen?” beruht auf dem Integrierten Lern- und Handlungsmodell.
https://www.researchgate.net/publication/259357200_Was_ist_aus_dem_integrierten_Handlungsmodell_geworden

Weitere Leseempfehlung: Zur “[Mechanik des Covid19 Querdenkens](#)”