

„GRIMM“ (ANGST) & „IRRWICHT“ (EXPOSITION)

Denke an deinen eigenen „Grimm“ (Ängste) zurück. Gibt es einen Irrwicht (Exposition), mit dem du üben kannst, bevor du dich ihm stellst? Wenn man mit einer Angst konfrontiert wird, ist es wichtig, sich ihr direkt zu stellen und daran zu arbeiten, anders über sie zu denken, damit sie nicht so beängstigend ist, wie sie zunächst scheint. Stellen wir uns das Beispiel eines Referats vor der Klasse vor:

Eine Präsentation vor der Klasse (ein Grimm) kann für junge Menschen (und auch für Erwachsene!) sehr angstausslösend sein. Manche möchten dies vielleicht sogar vermeiden. Eine Möglichkeit, die helfen kann, ist das Üben der Präsentation vor Freunden und Familie (Irrwicht). Das kann dir helfen, sich an die Situation zu gewöhnen und sie etwas weniger beängstigend zu machen.

Mache in der folgenden Tabelle eine Liste mit allen Situationen, vor denen du dich fürchtest (die Grimms), und notiere eine Übung / „Exposition“ (Irrwicht), die dir helfen könnte, den Mut für den echten Auftritt aufzubringen.

Grimm	Irrwicht