

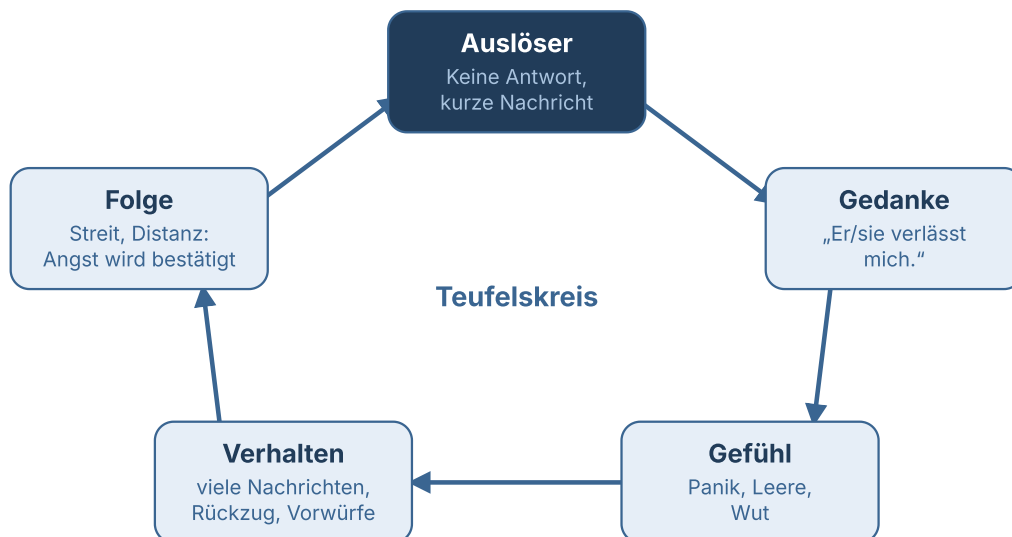
Verlassensangst

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Die Angst, verlassen zu werden, gehört für viele Menschen mit Borderline zu den stärksten Gefühlen überhaupt. Schon kleine Anzeichen, etwa eine späte Antwort, können Panik auslösen. Was wir dann aus Angst tun, treibt andere manchmal tatsächlich weg. So entsteht ein Teufelskreis.



Was helfen kann, aus dem Kreis auszusteigen

Fakten prüfen

Was weiß ich wirklich? Gibt es andere Erklärungen, zum Beispiel Arbeit, Akku leer, Müdigkeit?

Warte-Regel

Bevor ich noch einmal schreibe, warte ich eine feste Zeit und nutze sie für einen Skill.

Selbst beruhigen

Mit allen Sinnen, mit Atmung, mit einer Mitgefühls-Pause.

Sicherheits-Sätze

„Ich war schon oft allein und habe es geschafft.“
„Funkstille heißt nicht Ende.“

Andere Kontakte

Jemand anderen anrufen, im Forum schreiben, nicht alles an einer Person festmachen.

Später ansprechen

Wenn die Spannung gesunken ist, in Ruhe sagen, was ich brauche (DEAR MAN, GIVE).

Verlassensangst

Name: _____

Datum: _____

Übung: Meinen Teufelskreis unterbrechen

Was ist passiert? (nur Fakten)

Mein erster Gedanke dazu:

Was spricht dafür?

Was spricht dagegen?

Andere mögliche Erklärungen:

Was würde ich am liebsten tun? Was wäre die Folge?

Was tue ich stattdessen? (Skill, Warte-Regel, jemand anderen anrufen ...)

Mein Sicherheits-Satz:

Meine Warte-Regel: Bevor ich noch einmal schreibe oder anrufe, warte ich _____ Minuten und mache in der Zeit:

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.