

5. Angst

ROLLENSPIEL: PROBLEME UND LÖSUNGEN

Hinweise für die Kursleiter/innen:

1. Vorbereitung:

Kopieren Sie die Vorlage mit den Rollenkärtchen, so dass jede/r Kursteilnehmer/in (TN) ein Kärtchen erhält. Falls Sie die Kärtchen mehrmals benutzen wollen, kleben Sie diese auf Pappe und laminieren sie. Schneiden Sie nun die Karten aus.

2. Spielablauf:

Lassen Sie jeden TN ein Kärtchen ziehen. Fordern Sie die TN auf, sich ihren Partner zu suchen, denn zu jedem Problemkärtchen gibt es ein Lösungskärtchen.

In Partnerarbeit skizzieren die TN ein Gespräch und proben es. Lassen Sie ein paar Gespräche vorspielen.

Hören Sie dann Folge 5 unserer Fortsetzungsgeschichte. Viel Vergnügen!

5. Angst

Rollenkarten

PROBLEM: HUNDE

Sie sind eigentlich ein zufriedener Mensch. Nur ein Problem wird in Ihrem Leben immer größer: Ihre Angst vor Hunden. Seit Sie einmal von einem Hund beim Fahrradfahren gebissen wurden, sind Sie davon überzeugt, dass alle Hunde böse sind. Wenn Sie nur an Hunde denken, beginnen Sie zu zittern und zu frieren. Vor lauter Angst vor den Tieren haben Sie nun aufgehört, aus dem Haus zu gehen. Auf diese Weise haben Sie eigentlich alle sozialen Kontakte verloren, sind isoliert und einsam. Erste depressive Stimmungen machen sich bemerkbar... Sie kontaktieren telefonisch einen Psychologen.

LÖSUNG: HUNDE

Sie sind Psychologe und auf die Behandlung von Menschen mit Tierphobien spezialisiert. Ihre Behandlungsmethode ist einfach und erfolgreich: Der Patient soll sich Schritt für Schritt mit dem Tier auseinandersetzen und somit seine Angst vor ihm überwinden. Hier sein Drei-Schritte-Modell:

- 1) Stellen Sie Bilder von dem Tier in Ihrer Wohnung auf oder malen Sie selbst welche!
- 2) Nähern Sie sich dem lebenden Tier langsam durch einen Besuch einer Tierhandlung.
- 3) Nehmen Sie persönlich Kontakt zu dem Tier auf, beispielsweise im Tierheim.

Erklären Sie dem Anrufer Ihre Methode und überzeugen Sie ihn, sich einer Behandlung zu unterziehen.

PROBLEM: FLIEGEN

Sie sind beruflich viel unterwegs. Fast wöchentlich müssen Sie zu irgendwelchen Meetings mit Kollegen aus dem europäischen Ausland. Ein interessanter Job, aber es gibt ein Problem: Sie leiden unter Flugangst. Jedes Mal, wenn Ihr Flugzeug auf die Startbahn rollt, überkommt Sie eine Riesenangst: Sie sind sich sicher, dass Ihr Flugzeug abstürzt, die Motoren ausfallen, ein Feuer entsteht, ein Flügel abbricht ... In Schweiß gebadet sitzen Sie im Flugzeug und warten auf die Katastrophe. Sie erzählen das Problem einer Freundin. Sie ist Stewardess von Beruf und macht Ihnen einen Vorschlag. Sie sind skeptisch...

LÖSUNG: FLIEGEN

Als Stewardess bei der Lufthansa sind Sie beruflich viel unterwegs. Sie steigen ins Flugzeug, wie andere Menschen in den Bus oder in die U-Bahn. Der Himmel ist Ihr zweites Zuhause. Nun kommt ein Freund und erzählt Ihnen von seiner Flugangst. Sie versuchen, ihn zu beruhigen. Es hilft nichts, seine Angst sitzt zu tief. Da fällt Ihnen ein, dass Ihre Firma, die Lufthansa, Seminare anbietet: „Psychologie über den Wolken – wenn die Angst im Flug vergeht“. Schlagen Sie Ihrem Freund vor, an einem solchen Seminar teilzunehmen und erklären Sie ihm, was er in einem solchen Seminar lernt (Technische Details zum Thema Fliegen, Entspannungstechniken, Arbeit mit dem Flugsimulator etc.).

5. Angst

Rollenkarten

PROBLEM: PRÜFUNG

Sie sind Student/in. In ein paar Wochen haben Sie Prüfungen. Schon jetzt können Sie weder schlafen noch essen. Sie denken an nichts anderes als an die Prüfung, sind schlecht gelaunt, haben ständig Kopfschmerzen und an nichts mehr Freude. Eigentlich ist Ihre Angst, die Prüfung nicht zu bestehen, unbegründet, denn bislang sind Sie ganz gut durch das Studium gekommen. Sie gehen in eine Buchhandlung. Vielleicht gibt es ja ein Buch, das Ihnen weiter helfen kann. Erzählen Sie dem verständnisvollen Buchhändler/der Buchhändlerin von Ihrem Problem und lassen Sie sich beraten.

LÖSUNG: PRÜFUNG

Sie sind Buchhändler/in. Vor einigen Jahren noch haben Sie selbst studiert, das Studium aber abgebrochen, weil Ihnen die Prüfungen zu stressig waren. Nun verkaufen Sie Bücher wie „Keine Angst vor Prüfungsangst“ und „So überwinde ich meine Prüfungsangst“ an Studenten der nahe gelegenen Universität. Darin wird beschrieben, wie man seine Angst vor Prüfungen unter Kontrolle bringen kann, indem man

- realistische Erwartungen an sich selbst stellt anstatt zu denken „ich muss der/die Beste sein“,
- positiv denkt anstatt sich Katastrophen (das schaffe ich nie!) auszudenken,
- lernt, wie man sich effektiver auf die Prüfung vorbereitet (neue Lernstrategien!) etc.

Empfehlen Sie eines dieser Bücher dem unglücklichen Kunden und machen Sie ihm Mut!