



## Auftrittsangst reduzieren in 6 Schritten

- **Skalierung der Angst:** Die Stärke der Angst auf einer 10er-Skala verorten. 1 bedeutet "keine bis geringe Angst", 10 bedeutet "enorme Angst".
- **Das traumatische Erlebnis:** Stellen Sie sich vor im Kino zu sitzen und auf der Leinwand werden Sie in Ihrer schlimmsten Situation gezeigt - groß und in Farbe.
- **Beim Höhepunkt anhalten:** Am Höhepunkt der Angst halten Sie den Film an. Verkleinern Sie das Standbild, verändern Sie es zu schwarz/weiß und überlichten Sie das Bild stark.
- **Die Filmbearbeitung wiederholen:** Sehen Sie sich den Film noch zwei mal an und wiederholen Sie beide Male die Bearbeitung. Verkleinern Sie das Bild, verändern Sie es zu schwarz/weiß und überlichten Sie das Bild stark.
- **Rückwärts abspielen:** Nun schauen Sie sich den Film rückwärts an. Sie sehen, wie sich alles von dem schlimmen Erlebnis an rückwärts bewegt.
- **Skalierung der Angst:** Verorten Sie erneut die Stärke Ihrer Angst wieder auf der 10er-Skala. Vielleicht können Sie schon jetzt eine Verbesserung feststellen.