

## Fast Phobia

Fast Phobia (schnelle Phobie) ist eine Übung, die sich vor allem für Ängste eignet, die Du konkret benennen kannst. Mache es Dir bequem und stelle Dir die Situation vor, vor der Du Angst hast oder die Dich besorgt. Es gibt zwei Versionen:

### Version 1

Ergänze Deine Vorstellung anschließend um etwas, das die Situation ins skurrile oder lächerliche zieht. Lass Deine Lieblings-Comicfigur erscheinen und die Situation kommentieren. Ich bevorzuge Homer Simpson, der die Hand vor die Stirn klatscht und sein berühmtes „Nein!“ hören lässt.

Anstelle von etwas Sichtbarem kannst Du auch etwas Hörbares ergänzen. Den Clowns-Marsch aus dem Zirkus, die Stimme Deines Lieblingsmoderators, der die Situation scherzhaft kommentiert „und da denkt er sich schon wieder in Richtung Salzsäule meine Damen und Herren...“. Es ist völlig egal, welche Ergänzungen Du vornimmst, solange sie den Gedanken ins Lächerliche ziehen. Hinweis für Harry Potter-Fans: „ridiculus!“.

### Version 2

Stelle Dir vor, Du sitzt im Kino. Ein paar Reihen vor Dir siehst Du Dich sitzen und einen Film ansehen. Der Film auf der Leinwand ist genau die Situation, die Dir Sorgen macht oder Angst bereitet. Schau Dir den Film zunächst so an, wie er über Deine Leinwand flimmert. Wäre es nicht schön, nicht Zuschauer sondern Regisseur des Films zu sein? Lasse den Film schneller ablaufen, anschließend langsamer. Lasse den Film rückwärts ablaufen, dann wieder vorwärts. Mache die Farben so knallig wie ein Pop-Art-Gemälde, dann nimm alle Farbe raus und lasse einen Schwarz-Weiß-Film ablaufen. Kombiniere die Veränderungen, bis Du die Kombination findest, in der Du den Film ansehen kannst, ohne Sorgen und Angst.

Knallbunt vorwärts mit doppelter Geschwindigkeit? Oder schwarzweiß rückwärts in Zeitlupe? Sobald Du die für Dich wirksamste Kombination gefunden hast, schau Dir Deinen bisherigen Horror-Streifen mehrfach in Deinem „Directors-Cut“ an. Wenn der Film Dich nach mehrmaligem Ansehen kalt lässt, langweilt oder amüsiert, dann sieh Dir noch einmal den ursprünglichen Film an.