# Downloadmaterial für Therapeutinnen und Therapeuten

»Zita zähmt das Zwangsmonster«
von Katharina Armour und Rosa Linke

BALANCE
buch + medien verlag

www.balance-verlag.de

## Arbeitsblätter

- Das Zwangstagebuch
- Die Zwangstreppe
- Mutmachsprüche
- Was ist eine Expositionsübung?
- Übungsplan
- Belohnungsplan
- Vereinbarungen in der Familie

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2021

## Das Zwangstagebuch

Hier geht es darum, Dein Zwangsmonster besser kennenzulernen: Wann und wo taucht das Monster auf? Notiere jeden Tag mit Hilfe Deiner Eltern, wann Du einen Zwangsgedanken oder eine Zwangshandlung hast.

**Wann und wo tritt der Zwang auf?**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Wann? (Tag/Uhrzeit) | | | | |
| Wo? | | | | |
| Was musst Du denken? | | | | |
| Wie stark ist das unangenehme Gefühl? 1 (schwach) bis 10 (stark) | | | | |
| Was musst Du tun? | | | | |
| Wie stark ist das unangenehme Gefühl danach? 1 (schwach) bis 10 (stark) | | | | |

**Erklärung für Eltern**

Nehmen Sie sich die Zeit, jeden Tag mit Ihrem Kind Situationen zu sammeln und in die Tabelle einzutragen, wann die Zwänge auftraten. Besonders effektiv ist diese Aufgabe, wenn Sie zeitnah mit Ihrem Kind die Situationen aufschreiben, da Kinder sich später nicht mehr gut erinnern können, was sie gedacht oder gefühlt haben.


© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2021

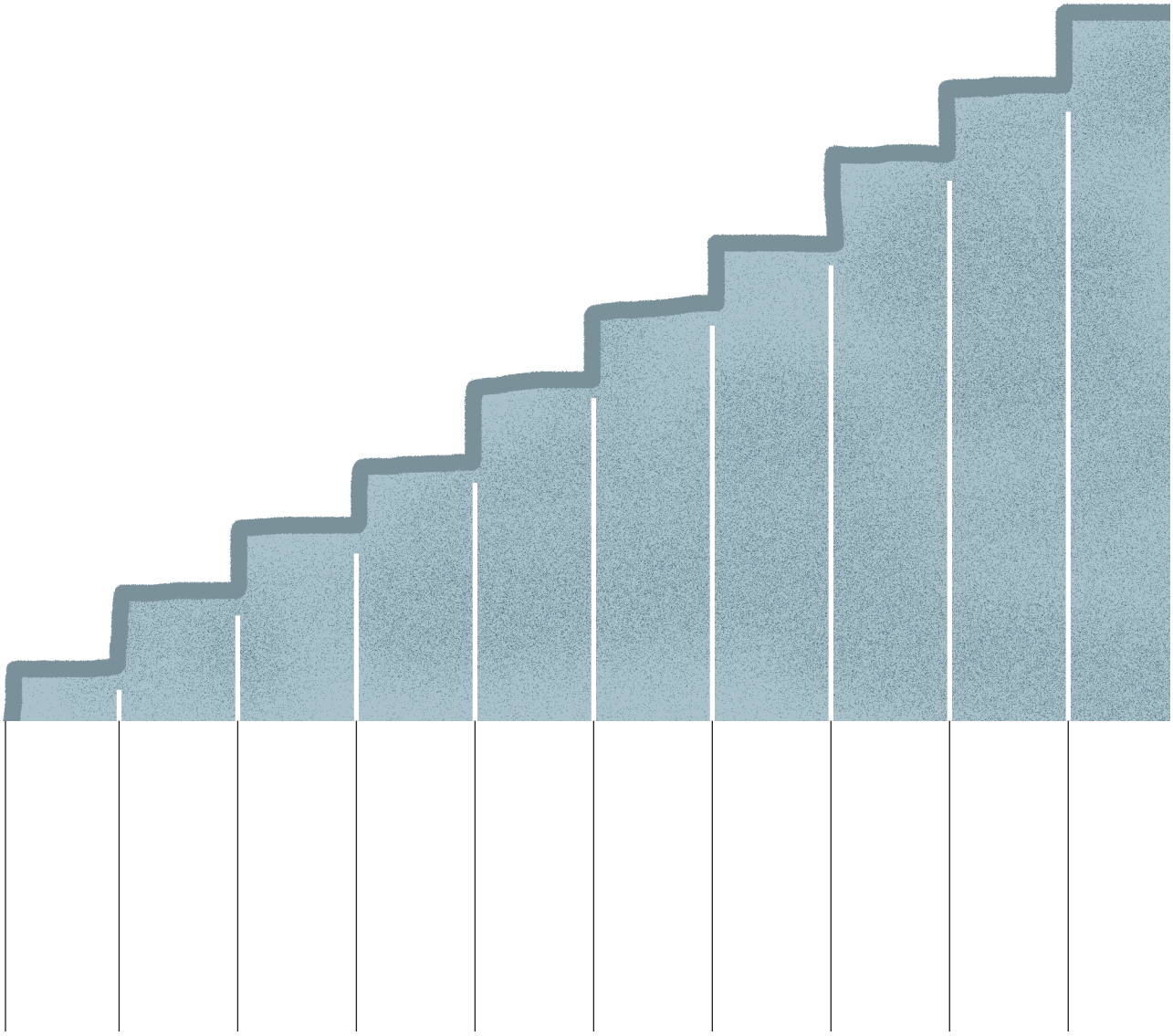
## Das Zwangstagebuch

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Wann?<br>(Tag/Uhrzeit) | | | | | |
| Wo? | | | | | |
| Was musst Du denken? | | | | | |
| Wie stark ist das unangenehme Gefühl?<br>1 (schwach) bis 10 (stark) | | | | | |
| Was musst Du tun? | | | | | |
| Wie stark ist das unangenehme Gefühl danach?<br>1 (schwach) bis 10 (stark) | | | | | |

Katharina Armour, Rosa Linke
**Zita zähmt das Zwangsmonster**
© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2021

## Die Zwangstreppe

Mit Hilfe der Zwangstreppe kannst Du beschreiben, wie stark die unangenehmen Gefühle wie z. B. Angst oder Ekel sind, die das Zwangsmonster bei Dir hervorruft.
Je höher die Stufe, desto schlimmer ist das Gefühl. Die höchste Stufe ist die 10 und bedeutet, dass das unangenehme Gefühl ganz schlimm ist und Du Dich gar nicht gegen das Zwangsmonster wehren kannst. Stufe 0 bedeutet, dass Du keine Angst oder andere unangenehme Gefühle hast.



**Erklärung für Eltern**
Sortieren Sie mit dem Kind die verschiedenen Auslöser auf der Zwangstreppe ein, je nach Stärke der unangenehmen Gefühle, die sie hervorrufen. Die leichten Situationen stehen unten, die schweren Auslöser weiter oben.


© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2021

## Mutmachsprüche

Auch wenn Du Dich wirklich anstrengst, dem Zwangsmonster nicht mehr zu gehorchen, gibt es sicherlich Momente, in denen das Zwangsmonster sehr stark ist und versucht Dir Angst zu machen.
In solchen Momenten hilft es, wenn Du einen Mutmachspruch hast, den Du dem Zwangsmonster an den Kopf werfen kannst. So ein Mutmachspruch wird Dir mehr Kraft geben, Dich gegen das Zwangsmonster zu wehren.

Hier sind ein paar Beispiele. Vielleicht gefällt Dir ja einer davon oder Du erfindest Deinen eigenen Mutmachspruch:

- Ich glaub Dir nicht, Du blöder Wicht!
- Verschwinde, Du Winzling!
- Halt den Mund, sonst mach ich Dich rund!
- Erzähl keinen Quatsch, Du blöder Lulatsch!
- Stop! Hör auf!
- Lass mich in Ruhe!
- Geh weg mit dem ganzen Dreck!

Meine eigenen Ideen:

Mein Mutmachspruch:


© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2021

## Was ist eine Expositionsübung?

Bei dieser Aufgabe mit dem schwierigen Namen »Expositionsübung« sollst Du genau die Dinge tun, die Dir das Zwangsmonster verbietet. Und anschließend sollst Du auch noch die Handlung weglassen, die Dir das Zwangsmonster befiehlt. So wie Zita: Das Zwangsmonster sagt ihr, dass sie keine Türklinken anfassen darf, weil da überall Dreck dran sein könnte, der sie krank machen könnte. Wenn sie dreckige Sachen anfasst, muss sie sich lange waschen, um die Bakterien loszuwerden.

Frau Heuser sagte, dass Zita absichtlich die Türklinke anfassen und sich anschließend nicht die Hände waschen soll, sie soll also genau das tun, was das Zwangsmonster ihr verbieten will. Für Zita hörte sich das im ersten Moment unvorstellbar an. Aber sie hat sich getraut. Viele Kinder haben das schon ausprobiert und dann gemerkt, dass sie ihr Zwangsmonster auf diese Weise vertreiben konnten. Als Faustregel kannst Du Dir merken, dass Du eine Expositionsübung so lange aushalten solltest, bis Deine unangenehmen Gefühle nur noch halb so schlimm sind. Wenn die unangenehmen Gefühle also auf der Zwangstreppe am Anfang z. B. auf Stufe 6 waren, sollst Du die unangenehmen Gefühle möglichst so lange aushalten, bis sie auf Stufe 3 runtergegangen sind.

Zur Vorbereitung hast Du ja bereits viele Beispiele gesammelt und auf der Zwangstreppe nach Schwierigkeitsstufen eingeordnet. Am Anfang kannst Du ein leichteres Beispiel weiter unten auf der Treppe aussuchen und mit Hilfe Deiner Eltern oder Therapeutin üben, Dich der Situation zu stellen und die Zwangshandlung wegzulassen. Das wird am Anfang unangenehm sein, weil schwierige Gefühle wie Angst, Ekel oder andere Gefühle kommen werden. Du wirst vielleicht auch merken, dass sich Dein Körper komisch anfühlt. Manche Kinder spüren, dass ihr Herz schnell schlägt oder es in ihrem Magen rumort. Andere bekommen schwitzige Hände oder zittern. Aber genau wie bei Zita gehen diese Gefühle vorüber. Nach einer Weile gewöhnt Dein Körper sich daran, und die Gefühle werden schwächer.

Die Erfahrung, dass Du Dich auch an etwas wie Angst gewöhnen kannst, hast Du bestimmt schon oft gemacht. Vielleicht erinnerst Du Dich, dass sich das Wasser manchmal sehr heiß anfühlt, wenn man in die Badewanne geht, aber nach einer kurzen Zeit hat man sich daran gewöhnt. Auch wenn Du in einem dunklen Raum zunächst kaum etwas erkennen kannst, gewöhnen sich Deine Augen schnell an die Dunkelheit und allmählich kannst du immer besser sehen.

Das sind nur ein paar Beispiele dafür, dass unser Körper sich schnell an neue Umstände gewöhnen kann. Genauso ist es mit der Angst: Vielleicht hattest Du anfangs Angst, als Du im Schwimmbad ins Wasser gesprungen bist oder Deinen Kopf unter Wasser gehalten hast, aber nach ein paar Wiederholungen hat es Dir Spaß gemacht. Denk an diese guten Erfahrungen, wenn Du Deine erste Expositionsübung machst!

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2021

## Übungsplan

Wie Du schon gehört hast, sind Expositionsübungen die beste Methode, um das Zwangsmonster zu zähmen. Je häufiger Du übst, umso besser. Das ist genauso wie beim Fußball oder Klavierspielen. Je häufiger man übt, umso besser wird man.

Am besten fängst Du erst mit leichten Übungen an und wenn Du hier keine Angst oder anderen unangenehmen Gefühle mehr spürst, wagst Du Dich an eine schwerere Übung. Damit Du das regelmäßige Üben nicht vergisst und Deine Erfolge sehen kannst, hast Du hier einen Plan, in den Ihr die Übungen eintragen könnt, die Ihr plant:

**Dein Übungsplan**

| Tag | Aufgabe | Wie hoch steigt das Gefühl? 1 (niedrig) bis 10 (hoch) | Wie lange dauert es, bis das Gefühl nur noch halb so stark ist? | Belohnung |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |


© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2021

## Übungsplan

| Tag | Aufgabe | Wie hoch steigt das Gefühl? 1 (niedrig) bis 10 (hoch) | Wie lange dauert es, bis das Gefühl nur noch halb so stark ist? | Belohnung |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Katharina Armour, Rosa Linke
**Zita zähmt das Zwangsmonster**
© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2021

## Belohnungsplan

Der Kampf gegen Dein Zwangsmonster kann mitunter ganz schön anstrengend sein und deshalb möchtest Du vielleicht manchmal gar nicht weiter machen und Dich einfach dem Zwangsmonster ergeben. Dann ist es wichtig, dass Du Dich selbst lobst und Dir z. B. sagst: »Ich bin super, mutig und super tapfer, dass ich mich gegen das Zwangsmonster wehre!« Außer Dir kann nämlich keiner nachempfinden, wie anstrengend es ist, sich immer zu gegen das Zwangsmonster zu wehren.
Aber auch Deine Familie kann auf verschiedene Arten unterstützen. Zum einen kann sie Dir helfen, das Zwangsmonster zu beobachten und Eure Beobachtungen mit Dir aufzuschreiben und die Zwangstreppe mit Beispielen zu füllen. Auch bei den Expositionsübungen kann Dich ein Familienmitglied begleiten und an Deinen Mutmachspruch erinnern.
Daneben ist eine weitere Unterstützungsmöglichkeit Belohnungen für Deine Anstrengung zu vereinbaren. Ihr könnt ausmachen, dass es für jede Übung eine Kleinigkeit gibt, wie z. B. Fußballsticker, Holzperlen oder extra Zeit zusammen für ein Spiel oder ein Buch.
Ihr könnt aber auch wie Zita vereinbaren, dass Du für jede Übung Punkte, Sticker oder Smileys sammelst, die Du dann gegen eine Belohnung eintauschen kannst: Das kann ein schöner Ausflug, Dein Lieblingsessen oder eine besondere Überraschung sein.

**Dein Belohnungsplan**

Für jede durchgeführte Übung bekommt _____ (Dein Name)

einen _____ (z. B. Aufkleber, Punkt, Smiley).

_____ (Anzahl) Sticker können eingetauscht werden gegen _____ .

_____ (Anzahl) Sticker können eingetauscht werden gegen _____ .

_____ (Anzahl) Sticker können eingetauscht werden gegen _____ .

_____ (Anzahl) Sticker können eingetauscht werden gegen _____ .

_____ (Anzahl) Sticker können eingetauscht werden gegen _____ .


© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2021

## Tabelle zum Sammeln von Stickern

| Tag | Übung | Platz für Sticker oder Smileys |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |


© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2021

## Vereinbarungen in der Familie

Nicht nur Du sollst lernen, Dich gegen das Zwangsmonster zu wehren. Auch Deine Familie und alle anderen dürfen dem Zwangsmonster nicht mehr gehorchen. Das bedeutet, dass Deine Eltern Dir nicht mehr helfen dürfen, die Zwangshandlungen auszuführen. Und das wird Dich bestimmt manchmal ärgern, weil es Dir das Leben in dem Moment schwerer macht. Aber eigentlich helfen Dir Deine Eltern, das Zwangsmonster zu vertreiben. Damit Ihr Euch in solchen Momenten nicht streitet, müsst Ihr gut überlegen und Euch absprechen, was Deine Eltern in Zukunft anders machen.
Zunächst solltet Ihr Euch überlegen, wann Deine Eltern dem Zwang gehorchen. Dann solltet Ihr Euch einigen, in welchen Momenten Deine Eltern dem Zwang nicht mehr gehorchen wollen. Wenn Du dann trotzdem wütend wirst und vielleicht sogar schimpfst, sollen Deine Eltern bei Eurer Vereinbarung bleiben. Hinterher werdet Ihr stolz sein, dass Ihr durchgehalten und das Zwangsmonster wieder ein bisschen geschwächt habt.

**Deine Vereinbarung mit Deiner Familie**
Von jetzt an werden Mama und Papa nicht mehr dem Zwangsmonster gehorchen. Folgende Vereinbarung wird getroffen:

In der 1. Woche:

In der 2. Woche:

In der 3. Woche:

In der 4. Woche:

Unterschriften:


© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2021