

## Um die Angst zu bewältigen:

- sollte ich die Erwartungsangst herabsetzen
- sollte ich mich der Situation bewusst und lange genug aussetzen
- sollte ich wiederholt die Erfahrung machen, dass die Angst nicht zur Katastrophe wird
- sollte ich beobachten, dass die Angsterregung nicht fortwährend ansteigt, sondern von allein wieder abnimmt