

Symptomprovokation

Jetzt folgt eine Aufgabe, die sehr merkwürdig erscheinen muss. Sie muss aber genau ausgeführt werden.

Sie nehmen einen Wecker, einen von diesen fürchterlichen, die sehr laut klingeln. Jeden Tag werden sie nun zu einer vereinbarten Zeit den Wecker nehmen und ihn so stellen, dass er eine halbe Stunde später klingelt. In der halben Stunde werden Sie sich in einem Zimmer in Ihrer Wohnung einschließen, sich in einen Sessel setzen, sich dazu zwingen, sich mies zu fühlen, und sich auf Ihre schlimmsten Phantasien in Zusammenhang mit Ihrem Problem konzentrieren. Sie werden so lange an Ihre schlimmsten Befürchtungen denken, bis Sie in Angst und Panik geraten. In diesem Zustand werden Sie den Rest der halben Stunde überbleiben. Sobald dann der Wecker klingelt, stellen Sie ihn ab, beenden die Übung, stoppen die Gedanken und Empfindungen, die sie in Gang gesetzt haben, gehen sich das Gesicht waschen und nehmen wieder Ihre normale Alltagsbeschäftigung auf.