

## M28.11 Liste mit Verhaltensexperimenten

(ggf. ist medizinisch abzuklären, ob im Einzelfall aus medizinischer Sicht eine Kontraindikation für das Experiment besteht)

Nr.	Verhalten	Dadurch oft erzeugte Symptomkomponente	Bemerkung
1.	Hyperventilation	Schwindel, Herzklopfen, Benommenheit, Hitzegefühle	Für Informationen zur Durchführung des Hyperventilationstests, siehe Schneider und Margraf (2008)
2.	Drehstuhl (mehrere Male umdrehen und dann plötzlich anhalten)	Schwindel und Benommenheit	
3.	Kopf 30 Sekunden hin und her bewegen	Schwindel und Benommenheit	
4.	Kopf zwischen die Beine und dann rasch nach oben bewegen	Schwindel und Benommenheit	
5.	»Aufgesetzte« Hyperventilation (Hyperventilation bei fast vollständig gefüllter Lunge)	Gefühl »nicht richtig Luft zu bekommen« oder »nicht mehr durchatmen zu können«	
6.	Körperliche Belastung: möglichst durch alltägliche Tätigkeit: z. B. Treppensteigen, Kniebeugen, eine Minute auf der Stelle laufen	Herzklopfen, schnellerer Atem, Hitzegefühl, Schwitzen	
7.	Ausatmen und Luft anhalten	Angst zu ersticken	
8.	Sauna	Schwitzen und Atemnot	
9.	Auf einen Punkt starren, z. B. Hand; jemandem in die Augen starren; auf weiße Wand starren; lange in den Spiegel sehen	Derealisation	ggf. Entkatastrophisieren: Derealisation wirkt wie »Schutzschaltung«
10.	Kreismuster betrachten	Visuelle Effekte/Symptome	Hier können verschiedene Grafiken verwendet werden, z. B. die erstmals von Walter Ehrenstein beschriebene »Ehrenstein Illusion« (► M28.12)
11.	Instruktion: Explizit »ganz normal« zu denken, zu fühlen oder zu atmen etc.	Übermäßige Beschäftigung mit sich selbst oder der Frage »denke/fühle/atme ich normal?« kann verunsichern oder das Empfinden abnormer Zustände hervorrufen	
12.	Versuch, einen Gedanken nicht zu denken; oder unkontrolliert schlimme Gedanken zu denken	»Wenn ich Gedanken nicht kontrolliere, werde ich verrückt«	

*Bemerkung: Oft produzieren die Kontrollstrategien genau das, was sie verhindern sollen: z. B. beim Gedanken kontrollieren, um nicht verrückt zu werden; beim Tiefatmen, wegen Atemnot; beim Beine-steif-Halten, um nicht umzufallen etc.*