

Expertenrat von Dr. Doris Wolf

# *Angst, hässlich zu sein*

*Strategien und Tipps für den Umgang  
mit der Angst, hässlich zu sein*

**– LESEPROBE –**



## Selbsthilfe-Informationen zur Dismorphophobie bzw. krankhaften Angst, hässlich zu sein

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Dismorphophobie näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen sind. Wenn nicht, dann holen Sie dies bitte nach, bevor Sie hier starten. In den Videos finden Sie einen ersten Überblick über die Dismorphophobie. Sie erfahren u.a., wie die Dismorphophobie entsteht, sich äußert, wie der Teufelskreis der Selbstablehnung aussieht und wie sie behandelt wird.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen für die Dismorphophobie beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Sie bestehen aus zwei Teilen:

In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die Dismorphophobie beziehen.

Wenn Sie in einer Partnerschaft oder Familie leben, dann kann Ihr Partner oder ein Angehöriger sich hier auch informieren, wie er Sie unterstützen kann.

**Teil II** enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist, usw.

Lesen Sie sich erst einmal beide Teile durch und streichen Sie sich wichtige Stellen an. Wenn Sie dann konkret an Ihrer Dismorphophobie arbeiten wollen, können Sie sich auf Teil I konzentrieren.

Diese Themen finden Sie in den Selbsthilfe-Informationen:

## Teil I

### So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Dismorphophobie abzubauen oder zu überwinden

- 1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:**  
Checkliste zur Dismorphophobie
- 2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst, hässlich zu sein, abbauen oder überwinden können:**
  - 2.1 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können:**  
Hierarchie, ABC der Gefühle, Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken, Vorstellungsübungen
  - 2.2 Grundlegende Einstellungen, die sich hinter der Dismorphophobie verbergen:**  
Gewinn-Verlust-Rechnung, Überprüfung
  - 2.3 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können:**  
Verhaltensexperimente, Konfrontation mit der Realität
  - 2.4 Eine kurze Zusammenfassung der Schritte**
- 3. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:**  
Körpersprache, Entspannungsverfahren, positive Selbstinstruktionen, Schönheitskriterien, Selbstakzeptanz
- 4. Wo Sie weitere Unterstützung finden:**  
Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen
- 5. Informationen für Angehörige:**  
So können Sie Ihren Partner, der unter einer Dismorphophobie leidet, unterstützen

## Teil II Grundlagentexte

1. Wie Gefühle entstehen
2. Die 2 Fragen für gesundes Denken
3. Mentales Training - wie Sie es einsetzen
4. Konfrontationstherapie
5. Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken
6. Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken
7. Der Steckbrief der Angst
8. Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angst und Angststörungen
9. Wie Sie am besten mit Ausrutschern umgehen und einem Rückfall vorbeugen können
10. Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben

## Anhang

- Musterblätter:
- ABC der Gefühle
  - 2 Fragen für gesundes Denken
  - Protokoll: Verhaltensexperiment
  - Meine Konfrontationsübung
  - Abbau meines Sicherheitsverhaltens

### Erklärung der Symbole, die Sie in diesen Selbsthilfe-Informationen finden:



Das Symbol der Zunge weist Sie auf wichtige Selbsthilfe-Strategien hin.



Das Ausrufezeichen zeigt Ihnen wichtige Zusammenhänge und Erkenntnisse an.



Doppelstriche zeigen mögliche Stolpersteine auf dem Weg zur Angstüberwindung an.



Der rote Hintergrund kennzeichnet konkrete Anleitungen für die Selbsthilfe-Strategien.



Kleine rote Quadrate signalisieren Ihnen konkrete Tipps und Denkanstöße.

## Teil I

### So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Dismorphophobie abzubauen oder zu überwinden

#### 1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Angst haben. Sie fühlen sich hässlich und minderwertig, haben Angst vor anderen Menschen, verbringen viel Zeit damit, Ihren Makel zu verbergen, usw.

Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen Ihre Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Dismorphophobie.

#### Checkliste zur Dismorphophobie

Die folgende Checkliste gibt Ihnen erste Hinweise, ob Sie möglicherweise unter einer Dismorphophobie leiden. Sie kann jedoch nicht die Diagnose eines Psychotherapeuten oder Psychiaters ersetzen. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen:

- Kreisen Ihre Gedanken fast nur noch um Ihr Aussehen?**
- Lehnen Sie sich wegen Ihres Aussehens ab?**
- Glauben Sie, dass Ihr Aussehen abnormal ist?**
- Vergleichen Sie sich in Bezug auf Ihr Aussehen ständig mit anderen?**
- Wirken sich Ihre Gedanken um Ihr Aussehen negativ auf Ihren Beruf, Ihre Partnerschaft, Ihre Freundschaften aus?**
- Vermeiden Sie wegen Ihres Aussehens bestimmte Aktivitäten, Menschen oder Orte?**
- Haben Sie den Eindruck, Sie seien der einzige Mensch, der so hässlich ist?**
- Prüfen Sie häufig Ihr Aussehen, um einzuschätzen, wie es darum steht?**
- Holen Sie sich oft eine Bestätigung von anderen, dass es nicht so schlimm mit Ihrem Aussehen ist?**

- Sorgen Sie sich besonders um Ihr Aussehen, wenn Sie in der Öffentlichkeit sind?
- Haben Sie häufig den Eindruck, dass andere nur auf Ihr Aussehen schauen?
- Geraten Sie aus der Fassung, wenn andere Sie anschauen?
- Macht es Ihnen große Schwierigkeiten, wenn ein anderer einen Kommentar zu Ihrem Aussehen abgibt?
- Erklären Sie sich das Verhalten anderer Ihnen gegenüber damit, wie Sie aussehen?
- Glauben Sie, dass andere Sie wegen Ihres Aussehens ablehnen?
- Vermeiden Sie zu große Nähe zu Menschen oder eine Partnerschaft?
- Verwenden Sie sehr viel Zeit auf Make-up, Kleidung, Frisur, etc., bevor Sie aus dem Haus gehen?
- Nutzen Sie eine bestimmte Gestik oder nehmen Sie eine bestimmte Körperhaltung ein, um Ihren Makel zu verdecken?
- Führen Sie eine Diät durch oder trainieren Sie exzessiv, um Ihr Aussehen zu korrigieren?
- Haben Sie schon eine Schönheitsoperation durchführen lassen oder an eine gedacht?
- Vermeiden Sie, sich anschauen zu müssen?
- Versuchen Sie, Gedanken an Ihr Aussehen zu unterbinden?

Wenn Sie viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konnten, dann kann dies bei Ihnen auf eine Dysmorphophobie hindeuten.

## 2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst, hässlich zu sein, abbauen oder überwinden können

Vielleicht sind Sie schon viele Jahre davon überzeugt, hässlich und verabscheuungswürdig zu sein. Sie haben bei sich einen Makel ausgemacht, um den Ihre Gedanken täglich kreisen. Sie sind überzeugt, dass jeder, der Ihnen begegnet, diesen Makel zwangsläufig erkennen und Sie ablehnen muss. Deshalb verbringen Sie vielleicht viel Zeit damit, den Makel zu korrigieren oder zu verbergen.

Vielleicht haben Sie sich deshalb auch dazu entschieden, andere Menschen möglichst zu meiden. So können Sie Ihre Angst für kurze Zeit verhindern.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, sich inneren Frieden und mehr Selbstvertrauen zurückzuerobern, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zu eigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Angst sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst abbauen, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

## Ein Stolperstein auf dem Weg zur Veränderung

Ihr Augenmerk hat bisher wahrscheinlich immer auf Ihrem Körper oder einem bestimmten Teil Ihres Körpers geruht, der aus Ihrer Sicht hässlich ist. Sie haben Ihren Körper als Ihr erstes und einziges Problem angesehen.

Die logische Folge aus dieser Sicht ist, dass Sie Stammgast bei Schönheitschirurgen und Kosmetikerinnen sind oder, so gut es eben geht, Ihr hässliches Aussehen zu verbergen versuchen. Sie fühlen sich als Opfer, das bei der Verteilung der Schönheit leer ausgegangen ist und nun sein Leben lang darunter leiden muss.

Mit dieser Einstellung tun Sie sich natürlich auch schwer, sich mit den folgenden psychologischen Strategien zu befassen. Sie fragen sich vielleicht, was wohl psychologische Strategien bei Ihrem körperlichen Problem helfen sollen?

Nun, Sie haben Recht, ich kann an Ihrem Körper rein gar nichts verändern, aber Sie haben trotz allem die Chance, dass Sie sich besser fühlen und weniger Angst haben können.

Ihr Problem entsteht nur zu einem Teil durch Ihren Körper. Zugegeben, wenn Sie einen anderen Körper hätten, entstünde Ihr Problem erst gar nicht. Nun haben Sie in diesem Leben aber eben mal diesen einen Körper. Sie wurden nicht gefragt, als er Ihnen zugeteilt wurde.

Ihr Anteil dabei ist, dass Sie ein Problem aus diesem Körper machen - nämlich dadurch, dass Sie sich ausschließlich auf Ihr Aussehen konzentrieren und annehmen, dass andere auch nur auf Ihren Körper schauen und ihn hässlich finden. Außerdem erwarten Sie, dass die anderen Sie wegen Ihrer Hässlichkeit ablehnen, und deuten dann logischerweise auch jeden kleinsten Hinweis in deren Reaktion als Ablehnung.

Sie sind in einem Kreislauf gefangen, in dem Sie sich immer wieder beweisen, dass Sie ablehnenswert und minderwertig sind und Hohn und Verspottung verdienen.

Um aus diesem Kreislauf auszusteigen, müssen Sie bereit sein, Ihren Anteil am Problem, nämlich Ihre Sichtweise und Ihre Verhaltensmuster zu überprüfen.

Schauen Sie sich die folgenden Selbsthilfe-Strategien an. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen immer wieder Einwände wie etwa „Ja, aber...“, „Nein, das stimmt so nicht...“, „Wenn die Frau Wolf mein Aussehen kennen würde, würde sie mir solche Strategien nicht vorschlagen.“, einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien nicht zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.