

Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Angst vor Ablehnung

*Selbsthilfe-Strategien und Tipps für den Umgang
mit der Angst vor Ablehnung*

– Leseprobe –

Selbsthilfe-Informationen zur Angst vor Ablehnung

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Angst vor Ablehnung näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur Angst vor Ablehnung 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 Angst vor Ablehnung. Sie erfahren u.a., wie die Angst vor Ablehnung entsteht, wie sie sich äußert, welche grundlegenden Einstellungen zur Angst vor Ablehnung führen und wie sie behandelt wird.

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

Sie bestehen aus zwei Teilen:

In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die Angst vor Ablehnung beziehen.

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 Angst vor Ablehnung 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 Angst vor Ablehnung abzubauen oder zu überwinden

- 1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:**
Checkliste zur Angst vor Ablehnung
- 2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst vor Ablehnung 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 zur Angst vor Ablehnung führen**
 - 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, Entspannungsstrategien, positive Selbstinstruktionen, Gewinn-Verlust-Rechnung, Zeitreise, Denkfehler, Stärkung des Selbstwertgefühls, Aufbau sozialer Fertigkeiten
- 4. Wo Sie weitere Unterstützung finden:**
Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

Teil II Grundlagentexte

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

Anhang

- Musterblätter:
- ABC der Gefühle
 - 2 Fragen für gesundes Denken
 - Protokoll: Verhaltensexperiment
 - Gewinn-Verlust-Rechnung
 - Meine Konfrontationsübung

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 Angst vor Ablehnung abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Angst vor Ablehnung haben. 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 Angst vor Ablehnung.

Checkliste zur Angst vor Ablehnung

Die meisten Menschen haben in manchen Situationen Angst vor Ablehnung. Bei manchen Menschen ist die Angst vor Ablehnung aber so stark, dass sie sich selbst aufgeben.

Die folgende Checkliste gibt Ihnen Hinweise, welche Rolle die Angst vor Ablehnung in Ihrem Leben spielt. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen.

- Kreisen Ihre Gedanken ständig darum, ob Sie ankommen oder nicht?**
- Ist es für Sie wichtig, unbedingt alles richtig zu machen?**
- Haben Sie Angst, von anderen etwas zu fordern, weil es zu einem Streit kommen könnte?**
- Bleiben Sie lieber in den gewohnten Bahnen, weil Neues auch das Risiko beinhaltet, sich zu blamieren?**
- Halten Sie mit Ihrer Meinung hinter dem Berg, weil andere nicht zustimmen könnten?**
- Tun Sie sich schwer, auf Menschen zuzugehen, weil diese an Ihnen nicht interessiert sein könnten?**
- Verbergen Sie Ihre wahren Gefühle und Gedanken, weil Ihr Gegenüber Sie sonst nicht mehr mögen könnte?**
- Kommen Sie Bitten und Forderungen anderer lieber nach, weil Ihnen die anderen sonst die Freundschaft kündigen könnten?**
- Sprechen Sie nicht über Ihre Wünsche, denn wenn Sie diese direkt äußern, könnte der andere Sie deshalb ablehnen?**

- Bemühen Sie sich, sich immer nach den Vorstellungen der anderen zu richten, denn dann glauben Sie, vor Ablehnung sicher zu sein?
- Ist Ihnen Harmonie wichtiger, als dass Ihre Bedürfnisse erfüllt werden?
- Halten Sie sich gewöhnlich immer im Hintergrund, um nicht aufzufallen?
- Fragen Sie sich, bevor Sie etwas tun: „Was werden die anderen von mir denken?“
- Grübeln Sie lange darüber nach, was andere mit ihren Äußerungen gemeint haben könnten?
- Beobachten Sie Ihr Gegenüber im Gespräch sehr aufmerksam und überlegen, was seine Mimik über Sie aussagen könnte?
- Haben Sie den Eindruck, zu gut für diese Welt zu sein?
- Haben Sie sich im Laufe der Jahre von anderen Menschen zurückgezogen und abgekapselt?
- Können Sie nur mit sich zufrieden sein, wenn andere mit Ihnen zufrieden sind?
- Entschuldigen Sie sich häufig, wenn Sie einen Wunsch äußern oder anderen etwas abschlagen?
- Verwenden Sie in Ihren Formulierungen häufig „man“, „eigentlich“ oder „vielleicht“?
- Sind Sie immer betont freundlich zu anderen Menschen?
- Äußern Sie Wünsche oder Ihre Meinungen eher indirekt?
- Reagieren Sie, wenn ein anderer Sie auf Ihre Wünsche anspricht mit „Das ist mir egal.“, „Ich weiß nicht.“ oder mit der Gegenfrage „Was willst du denn?“
- Benutzen Sie häufig Notlügen, um keine Ablehnung zu riskieren?
- Neigen Sie dazu, andere abzuwerten, wenn Sie sich abgelehnt fühlen?
- Hören Sie von anderen häufig, dass Sie arrogant, zynisch oder überheblich wirken?

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

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst vor Ablehnung abbauen oder überwinden können

Ihre Angst begleitet Sie vermutlich schon viele Jahre. Ihre Gedanken kreisen darum: „Was wird der andere von mir denken?“, „Werde ich ankommen?“ Um den Preis, gemocht zu werden, verzichten Sie darauf, eigene Bedürfnisse anzumelden und unberechtigte oder übermäßige Forderungen anderer abzulehnen. Vielleicht versuchen Sie auch, alles richtig zu machen oder besonders lieb zu sein, um Zuwendung und Anerkennung zu bekommen. Manchmal verurteilen Sie sich vielleicht für Ihr Verhalten oder sind auch wütend auf die anderen, die Sie so schamlos ausnutzen.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, Ihr Leben mehr nach Ihren Vorstellungen zu leben und sich unabhängiger von der Meinung anderer zu machen, 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 vor Ablehnung 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 vor Ablehnung 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.