PDF-RATGEBER

Expertenrat von **Dr. Doris Wolf**

Soziale Angst Soziale Phobie

Selbsthilfe-Strategien für den Umgang mit sozialer Angst

– Leseprobe –

Selbsthilfe-Informationen für die soziale Phobie

Hallo und guten Tag,

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

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

Sie bestehen aus zwei Teilen:

> In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die soziale Phobie 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 sozialen Phobie 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 soziale Phobie abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:
Checkliste zur sozialen Phobie

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

2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können:
Progressive Muskelentspannung, Spontanentspannungs-Technik

2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können:
Hierarchie, ABC der Gefühle, Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken, Vorstellungsübungen

2.3 Grundlegende Einstellungen, die zur sozialen Phobie führen

2.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können:
Verhaltensexperimente, Konfrontation mit der Realität, Abbau von Sicherheitsverhaltensweisen

2.5 Eine kurze Zusammenfassung der Schritte

3. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:
Körpersprache, Gewinn-Verlust-Rechnung, Zeitreise, positive Selbstinstruktionen, Stärkung des Selbstwertgefühls, Aufbau sozialer Fertigkeiten

4. Wo Sie weitere Unterstützung finden:
Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

5. Informationen für Angehörige:

5.1 So können Sie Ihrem Partner oder Angehörigen helfen

5.2 So tragen Sie als Partner zur Beibehaltung der Angst bei

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. **Konfrontationstherapie**
6. **Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken**
7. **Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken**
8. **Der Steckbrief der Angst**
9. **Allgemeine körperliche Veränderungen bei 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
- Abbau meines Sicherheitsverhaltens

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

Das Symbol der Zange 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 soziale Phobie 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. 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 sozialen Phobie.

Checkliste zur sozialen Phobie (sozialen Angst)

Die folgende Checkliste gibt Ihnen erste Hinweise, ob Sie möglicherweise unter einer sozialen Phobie 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:

- ☐ **Haben Sie Angst, von anderen Menschen abgelehnt, kritisiert oder negativ bewertet zu werden?**
- ☐ **Haben Sie Angst, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und sich peinlich oder ungeschickt zu verhalten?**
- ☐ **Meiden Sie Situationen, in denen Sie im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen könnten?**
- ☐ **Meiden Sie Situationen, in denen Sie abgelehnt, kritisiert oder negativ bewertet werden könnten, oder können Sie diese nur mit großer Anspannung durchstehen?**

Haben Sie in einer oder mehreren der folgenden Situationen Angst,

- ☐ vor anderen Personen zu sprechen?
- ☐ sich mit anderen Menschen zu unterhalten?
- ☐ in der Öffentlichkeit zu essen oder zu trinken?
- ☐ Bekannten in der Öffentlichkeit zu begegnen?
- ☐ an Festen, Veranstaltungen oder Fortbildungen teilzunehmen?
- ☐ zu schreiben, wenn Ihnen jemand zuschaut?
- ☐ in der Öffentlichkeit auf die Toilette zu gehen?

- ☐ **Halten Sie Ihre Angst und Ihre Vermeidung für unangemessen und übertrieben?**

Verspüren Sie mindestens zwei der folgenden Symptome, wenn Sie in der gefürchteten Situation sind?

- ☐ Herzklopfen bis hin zu Herzrasen
- ☐ Schweißausbrüche
- ☐ einen trockenen Mund
- ☐ Atemnot
- ☐ ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
- ☐ Übelkeit und Brechreiz
- ☐ Schwindel, Benommenheitsgefühle
- ☐ ein Schwächegefühl
- ☐ das Gefühl, alles um Sie herum sei unwirklich
- ☐ Kribbeln oder Taubheitsgefühle

Haben Sie in der gefürchteten Situation Angst,

- ☐ keine Kontrolle mehr zu haben?
- ☐ verrückt zu werden?
- ☐ sterben zu müssen?
- ☐ ersticken zu müssen?
- ☐ ohnmächtig zu werden?
- ☐ auszurasten?
- ☐ dass etwas Peinliches passiert?
- ☐ hilflos zu sein?

Verspüren Sie zusätzlich zu den zwei Symptomen aus der obigen Frage noch eines der folgenden Symptome?

- ☐ Erröten oder Zittern
- ☐ Angst, zu erbrechen
- ☐ Harn- oder Stuhldrang

- ☐ **Dauert diese Angst schon mehrere Monate an?**

- ☐ **Fühlen Sie sich durch diese Angst sehr belastet?**

- ☐ **Beeinträchtigt Ihre Angst Ihren beruflichen Alltag oder Ihre Karriere?**

- ☐ **Hat Ihre Angst negative Auswirkungen auf Ihre Partnerschaft und Ihren Freundeskreis?**

- ☐ **Löst allein die Vorstellung an die Begegnung mit anderen bei Ihnen schon Angst aus?**

- ☐ **Nehmen Sie Beruhigungsmittel oder trinken Sie Alkohol wegen dieser Ängste?**

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

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

Ihre Angst begleitet Sie vielleicht schon viele Jahre. Ihre Gedanken kreisen darum, dass Sie nicht in Ordnung sind und andere Sie ablehnen werden. Sie befürchten, sich zu blamieren, ausgelacht zu werden, die Kontrolle zu verlieren, zu erröten oder zu zittern, usw. Sie haben sich vielleicht angewöhnt, Situationen zu vermeiden, in denen die Gefahr besteht, peinlich aufzufallen. So vermeiden Sie z.B., im Mittelpunkt zu stehen, an Einladungen teilzunehmen, Ihre Meinung zu sagen oder zu reklamieren. Wenn Sie sich unter Menschen begeben müssen, trinken Sie sich vielleicht erst einmal Mut an oder nehmen Beruhigungsmittel ein. Sie schämen sich für sich, leiden stark unter Ihrer Angst und fühlen sich vielleicht auch verzweifelt und hoffnungslos.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, sich Ihr Leben (wieder) ein Stück (zurück) zu erobern, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zueigen 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.