

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.

2.1 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Die Angst vor einer möglichen Ablehnung ist wohl der größte Motor, der Sie im Augenblick bewegt. Sie können im Augenblick nicht frei entscheiden, ob Sie Ihre Bedürfnisse in einer bestimmten Situation anmelden oder lieber auf die Wünsche Ihres Gegenübers eingehen. Es muss für Sie schon ganz dick kommen, Sie müssen sehr, sehr ärgerlich sein, verletzt sein oder sich ausgenutzt fühlen, bis Sie Grenzen ziehen und eine Ablehnung riskieren. Vielleicht verspüren Sie aber auch nur noch sehr selten Ihre Angst vor Ablehnung: Sie haben sich ganz von anderen zurückgezogen oder verschanzen sich hinter Arroganz und Zynismus. Meidung von Nähe und Distanzierung von anderen können jedoch ebenfalls ein Ausdruck von Angst vor Ablehnung sein.

Auch wenn Sie sich selbst oder andere Menschen Ihnen vielleicht einreden wollen: „Du bist doch erwachsen. Dir kann doch schnuppe sein, ob der andere das gut findet, was du tust oder wie du bist.“, Ihr Körper reagiert mit Angst. Deshalb möchte ich Ihnen Ihre Angst gar nicht ausreden. Sie ist da und Sie spüren sie jedes Mal, wenn Sie im Kontakt sind mit anderen Menschen, deren Anerkennung Ihnen wichtig ist.

Bisher haben Sie sich vielleicht schwer getan, sich aus Ihrer Lage zu befreien. Sie haben keinen Ausweg aus Ihrer Angst gesehen, weil Sie z.B. glauben, die Anerkennung anderer unbedingt zu benötigen. In der Vermeidung von bestimmten Situationen, in besonderem Wohlverhalten oder in der Verurteilung anderer haben Sie die einzige Lösung gesehen, nicht mehr mit Ihrer Angst konfrontiert zu werden. Doch durch diese Verhaltensweisen gaben Sie sich auch nicht die Möglichkeit, andere Erfahrungen im Umgang mit sich und anderen zu machen.

Ihnen war bisher nicht deutlich, dass ein Hauptproblem Ihrer Angst vor Ablehnung nicht die Ablehnung selbst, sondern Ihre **Angst davor** ist. Und diese Angst entsteht durch ganz bestimmte Befürchtungen.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch jede Situation mit anderen Menschen, die auf Sie zukommt, ob sie gefährlich für Sie ist, ob Sie abgelehnt werden oder ankommen. Nicht immer stimmen diese Bewertungen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie Situationen als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzen zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr einer Ablehnung. Manchmal ziehen Sie eine falsche Schlussfolgerung aus der Ablehnung, dass Sie z.B. nicht liebenswert sind. Meist unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeiten, mit der Ablehnung umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Ihr Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, wo nichts dergleichen notwendig ist. Sie meiden Situationen, die ungefährlich sind.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Gedanken bewusst überprüfen.

Auch wenn Sie sich im Augenblick gar nicht vorstellen können, jemals Ihre Angst vor Ablehnung in den Griff zu bekommen, schauen Sie sich einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann wissen Sie, in welche Richtung Ihre Veränderung gehen könnte. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen immer wieder Gedanken wie „Ja, aber ...“, „Nein, das kann ich nicht ...“, „Das stimmt so nicht ...“, „Das ertrage ich nicht.“, einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien nicht zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, sich für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem Sie alle schriftlichen Aufgaben notieren.



Erstellen Sie eine Hierarchie der Angst-Situationen.

Verschaffen Sie sich zuallererst einen Überblick, wo Ihre Angst vor Ablehnung Sie im Augenblick einengt oder blockiert. Notieren Sie sich in Ihrem Arbeitsheft alle Situationen und Personen, die Sie im Augenblick meiden oder nur unter höchster Anspannung aushalten können. Bilden Sie eine Hierarchie, indem Sie die Situationen nach Schwierigkeit ordnen. In welcher Situation haben Sie am wenigsten Angst vor Ablehnung, welche können Sie sich überhaupt nicht vorstellen anzugehen? Notieren Sie an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Eine Angst-Hierarchie könnte z.B. so aussehen:

1. *gehe ungeschminkt aus dem Haus*
 2. *ziehe etwas an, was aus der Mode ist*
 3. *sage meiner Freundin, dass ich nicht mit ihr ins Kino gehen will*
 4. *spreche im Büro über einen Fehler, den ich gemacht habe*
 5. *gehe mit Freunden zum Eislaufen, was ich nur stümperhaft kann*
 6. *sage meiner Mutter, dass mich ihre Anrufe nerven*
 7. *verlange von meinem Bruder, dass er seine Schulden an mich zurückzahlt*
 8. *spreche mit meiner Kollegin über meine Kindheit*
 9. *sage meinem Partner, dass ich mir beim Sex etwas anderes wünsche*
- usw.*



Notieren Sie sich Ihre Gedanken.

Nun gilt es aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken Sie sich Angst machen:

Was sagen Sie sich, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie sich in dieser Form verhalten?

Gehen Sie in Ihrer Hierarchie eine Situation nach der anderen durch und notieren Sie sich Ihre Katastrophengedanken. Was denken Sie z.B., was pas-

sieren würde, wenn Sie ungeschminkt aus dem Haus gehen? Welche Gefahren sehen Sie auf sich zukommen, wenn Sie zum Eislaufen gehen, obwohl Sie es nicht gut können? Was befürchten Sie, wenn Sie Ihrem Partner Ihre sexuellen Wünsche mitteilen?

Wahrscheinlich werden Sie herausfinden, dass es für alle Situationen ähnliche Befürchtungen sind. Sie befürchten, abgelehnt zu werden, für minderwertig oder nicht liebenswert gehalten zu werden, die Freundschaft zu verlieren, ganz allein dazustehen, usw.



Ordnen Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten in das ABC der Gefühle ein.

Machen Sie sich mit dem Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Ihrem Fühlen, dem körperlichem Befinden und Ihrem Verhalten vertraut. Sie fühlen, wie Sie denken, d.h. machen Sie sich angstvolle Gedanken, dann verspüren Sie Angst. Verurteilen Sie sich für einen Fehler, müssen Sie befürchten, dass andere Sie auch deshalb verurteilen. Lehnen Sie sich selbst ab, halten sich für hässlich oder minderwertig, dann müssen Sie sich zwangsläufig unsicher fühlen und Angst vor der Meinung anderer haben. Machen Sie sich hingegen akzeptierende ermutigende Gedanken, fühlen Sie sich selbstsicher und voller Selbstvertrauen. Und das Schöne an diesem Zusammenhang ist: Sie können Ihre Gedanken verändern.



Ebenso wie Sie sich jetzt mit angstvollen Gedanken Angst machen, können Sie in der Zukunft mit selbstbejahenden Gedanken Gelassenheit und Selbstvertrauen bewirken.

Nehmen wir einmal an, Ihre Freundin will einen Pullover von Ihnen ausleihen und Sie möchten ihn ihr nicht leihen, weil von ihr schon einmal ein verliehenes Kleidungsstück zerrissen zurückkam. Sie haben Angst, der Freundin den Wunsch abzuschlagen, weil Sie denken, dass diese Sie dann ablehnen wird. Dann können Sie das ABC der Gefühle verwenden, um Situation, Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten einzuordnen.

Unter A steht die Situation:

Meine Freundin möchte meinen Pullover ausleihen.

Unter B stehen Ihre Gedanken:

Ich will ihn ihr nicht geben. Schon einmal hat sie ein Kleidungsstück zerrissen zurückgebracht. Wenn ich ihr den Pullover aber nicht leihe, dann ist sie beleidigt und lehnt mich ab. Das kann ich nicht ertragen.

Unter C notieren Sie Ihre Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten:

Ich habe Angst, abgelehnt zu werden, bin angespannt und gebe ihr meinen Pullover.

Nehmen Sie sich nun **die erste Situation** Ihrer Hierarchie zur Hand und ordnen Sie Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten in das ABC der Gefühle ein. Ein Musterblatt zum ABC der Gefühle finden Sie im Anhang.

3. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße

Vielleicht möchten Sie manchmal keine umfangreichen Analysen durchführen, sondern ein paar schnelle wirksame Strategien zur Verfügung haben. Vielleicht genügen Ihnen auch einige Denkanstöße, um Ihren Blickwinkel zu wechseln. Deshalb habe ich hier noch einige Blitztipps für Sie zusammengestellt.

■ **Verändern Sie Ihre Körpersprache.**

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie selbstbewusst und siegessicher waren.

Rufen Sie sich möglichst lebendig diese Situation in Erinnerung, in der Sie sich vollkommen sicher, souverän, unerschütterlich und selbstbewusst gefühlt haben. Stellen Sie sich vor, Sie durchleben diese Situation nochmals live. War in dieser Situation jemand anwesend oder waren Sie allein? Was haben Sie gesehen und gehört? Was haben Sie in dieser Situation gedacht? Was haben Sie gespürt? Wie haben Sie in dieser Situation gestanden und geatmet: schnell und flach oder langsam und tief? Wie war Ihr Gesichtsausdruck? Haben Sie gelacht oder ernst geschaut, haben Ihre Augen gestrahlt? Wie war Ihre Gestik? Haben Sie die Arme ruhig hängen lassen oder gen Himmel erhoben, die Faust geballt oder die Handflächen nach oben gezeigt, in die Hände geklatscht? Wie war Ihre Kopfhaltung: gesenkt, nach oben gerichtet, gerade oder schief? Wie sah Ihre Körperhaltung aus: Schultern hängend oder nach hinten gezogen, Beine beide fest auf dem Boden, Bauch rausgestreckt oder eingezogen? Wie haben Sie gesprochen: laut oder leise, schnell oder langsam, stockend oder fließend?

Falls Ihnen gar keine Situation einfallen sollte, in der Sie sich selbstsicher und unerschütterlich gefühlt haben, dann wählen Sie sich einen Freund oder auch Prominenten aus, den Sie als selbstsicher einschätzen, und tun so, als ob Sie für kurze Zeit in seine Haut schlüpfen würden. Denken, fühlen und verhalten Sie sich so, wie dieser sich in einer Situation selbstsicher verhalten würde. Sie sind jetzt Schauspieler und sollen diese Person möglichst lebensecht nachspielen.

Prägen Sie sich die Merkmale Ihres selbstsicheren Auftretens gut ein, sodass Sie diese jederzeit abrufen können.



Mit der Veränderung der Körpersprache können Sie von einer Sekunde auf die andere Ihre Gefühle beeinflussen und von Angst zu mehr Sicherheit wechseln.

Sie müssen lediglich die Mimik, Gestik, die Körper- und Kopfhaltung einnehmen, in derselben Art und Weise atmen und sich bewegen, wie in der Situation, in der Sie sich selbstbewusst gefühlt haben.

Diese Strategie ist sowohl geeignet, bevor Sie in eine Situation gehen, die Sie mit Angst verknüpfen, als auch dann, wenn Sie in der Situation sind.

Sie können sie aber auch in jeder anderen Situation einsetzen, in der Sie mehr Selbstsicherheit gebrauchen können.

■ Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren.

Wir haben bereits in Verbindung mit den Vorstellungsübungen schon einmal über Entspannungsstrategien gesprochen. Falls Sie sich noch nicht damit befasst haben, hier der Grund, warum Entspannung so wichtig ist:

Angstgefühle entstehen, wenn wir etwas als gefährlich für uns ansehen. Von Natur aus ist unser Körper so angelegt, dass er sich bei Gefahr bereit macht, zu kämpfen oder zu flüchten. Unser Körper reagiert gleich - ob wir uns von einer Horde von Wildschweinen bedroht fühlen oder von Kritik oder Ablehnung. Immer will er uns dabei helfen, unser Leben zu erhalten. Neben vielen anderen körperlichen Veränderungen kommt es bei Gefahr auch zur Muskelanspannung. Da wir bei einer Bedrohung durch Ablehnung meist nicht mit einem körperlichen Angriff oder Flucht reagieren, bleibt uns die Anspannung erhalten.

Durch eine gezielte Entspannung können wir jedoch der Anspannung und auch den Angstgefühlen entgegenwirken.

Deshalb macht es Sinn, wenn Sie sich ein Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung aneignen. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung finden Sie im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken>**.

Sie können auch die Atmung nutzen, um sich zu entspannen. Hierbei kann Ihnen die Spontanentspannungs-Technik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die Sie schnell erlernen und fast überall einsetzen können. Sie atmen dabei tief ein, langsam wieder aus und halten dann Ihren Atem für kurze Zeit an, während Sie sich von Angst erzeugenden Gedanken durch Zählen ablenken.

Im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken>** finden Sie ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

■ Setzen Sie positive Selbstinstruktionen ein.

Sie können sich durch Ihre negativen Gedanken noch selbstunsicherer machen oder im Gegensatz durch positive Gedanken Ihr Selbstvertrauen stärken. Negative Gedanken sind z.B.: „Ich kann nicht auf andere zugehen. Sie werden mich ablehnen.“, „Es wäre