

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?
- auszurasen?
- 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 Leistungsdruck 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.

2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Im Augenblick reagieren Sie in ganz bestimmten Situationen, in denen Sie befürchten, von anderen negativ bewertet zu werden, mit einer starken Angst. Sie haben Angst, als unfähig oder minderwertig dazustehen, abgelehnt oder ausgelacht zu werden, von anderen in Zukunft gemieden zu werden, usw. Wahrscheinlich haben Sie die Erfahrung gemacht, dass sich Ihre Angst auf immer mehr Situationen ausweitet. Verbunden mit Ihrer Angst sind viele körperlichen Reaktionen wie Schwitzen, Zittern, Erröten oder ein Kloß im Hals. Sie haben den Eindruck, immer mehr Gefangener Ihrer Angst zu sein, Ihr Leben ist stark eingeschränkt.

Auch wenn andere Menschen Ihnen vielleicht einreden wollen: „Du brauchst doch keine Angst zu haben, die anderen tun dir doch nichts. Du bist doch ganz in Ordnung.“, 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 in Situationen mit anderen Menschen, deren Anerkennung Ihnen wichtig ist, gehen.

Bisher haben Sie sich vielleicht schwer getan, sich aus Ihrer Lage zu befreien. Dies kann damit zusammenhängen, dass Sie Ihr Augenmerk auf sich gerichtet haben.

Sie haben keine Lösung für Ihre Angst gesehen, weil Sie z.B. glauben, Sie selbst seien nicht in Ordnung, und daran könne man nichts ändern. Oder Sie haben keine Lösung gesehen, weil Sie glauben, die Anerkennung anderer unbedingt zu benötigen und dieser nicht sicher sein zu können. Sie haben in der Vermeidung von Situationen eine Weg gesehen, nicht mehr mit Ihrer Angst konfrontiert zu werden. Doch durch die Vermeidung 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 Ihre **Angst vor** der Meinung anderer und deren Bewertung ist und nicht die Meinung selbst. 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 sich blamieren, 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 oder Blamage. Meist unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeiten, mit einer Ablehnung oder Blamage umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:

2.3 Grundlegende Einstellungen, die zur sozialen Phobie führen

Vielleicht haben Sie es selbst schon bei der Auflistung der Gedanken in Ihren ABCs bemerkt: Es gibt grundsätzliche Einstellungen, die sich hinter allen negativen Gedanken, die sich auf die Angst vor anderen beziehen, verbergen. Diese wollen wir nun daraufhin überprüfen, ob sie den Tatsachen entsprechen. Wir setzen hier wiederum die 2 Fragen zum gesunden Denken ein.

Eine grundlegende Einstellung lautet:

„Ich bin nicht in Ordnung. Ich bin dumm, minderwertig, unattraktiv, langweilig, ein Versager.“

Überprüfen wir den Gedanken mit den beiden Fragen für gesundes Denken:

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich nicht in Ordnung, dumm, minderwertig, unattraktiv, langweilig, ein Versager bin?

Nein, er entspricht nicht den Tatsachen. Es gibt keine Menschen, die grundsätzlich nicht in Ordnung, dumm, minderwertig, unattraktiv, langweilig, Versager sind.

Hilft mir der Gedanke, dass ich dumm, minderwertig, unattraktiv, langweilig, ein Versager bin, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, mich in Gegenwart anderer sicher zu fühlen. Wenn ich so denke, kann ich dieses Ziel nicht erreichen. Ich fühle mich minderwertig. Und weil ich überzeugt bin, nicht in Ordnung oder gar minderwertig zu sein, habe ich Angst, andere könnten über mich ebenfalls so negativ denken.

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

*Mein Ziel ist es, mich in Gegenwart anderer sicher zu fühlen. Deshalb möchte ich in Zukunft denken:
Den Wert eines Menschen kann man nicht messen. Was andere sagen oder denken, sind persönliche Meinungen, die von dem jeweiligen Betrachter abhängen. Wir Menschen sind alle gleichwertig. Ich bin ein Mensch mit Stärken und Schwächen.*

Wenn wir die Einstellung haben, nicht in Ordnung und nicht lebenswert zu sein, dann fühlen wir uns unglücklich mit uns selbst. Daraus kann sich das Verlangen entwickeln, unbedingt von anderen bestätigt zu werden.

Die dazugehörige Einstellung lautet z.B.:

„Ich brauche die Anerkennung anderer. Ich kann es nicht ertragen, abgelehnt zu werden.“

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich die Anerkennung anderer brauche und es nicht ertragen kann, abgelehnt zu werden?

Nein, er entspricht nicht den Tatsachen. Anerkennung ist angenehm, aber ich gerate nicht in Lebensgefahr, wenn ich sie nicht bekomme. Schon öfters habe ich erlebt, dass ein anderer nicht mit mir klar kam bzw. mich nicht mochte.

Hilft mir der Gedanke, dass ich die Anerkennung anderer brauche und es nicht ertragen kann, abgelehnt zu werden, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, in Gegenwart anderer selbstsicher zu sein und mich nicht zu stark von der Meinung anderer abhängig zu machen. Wenn ich so denke, kann ich dieses Ziel nicht erreichen. Ich fühle mich stark unter Druck, mich immer so verhalten zu müssen, dass ich gemocht werde. Außerdem habe ich Angst vor anderen, weil ich ihnen viel Macht über mein Wohlbefinden zugestehe.

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, in Gegenwart anderer selbstsicher zu sein und mich nicht zu stark von der Meinung anderer abhängig zu machen. Deshalb möchte ich in Zukunft denken: Ich akzeptiere mich, so wie ich bin - mit meinen Stärken und Schwächen. Es ist schön, wenn andere Menschen mich mögen. Die Anerkennung werde ich genießen. Wenn Menschen mich zu einem Zeitpunkt nicht mögen, ist das bedauerlich, aber ich kann es aushalten. Es ist nur deren persönliche Meinung über mich zu einem bestimmten Zeitpunkt. Selbst wenn sie auf Dauer bei der negativen Sichtweise von mir bleiben sollten, kann ich das aushalten. Ich mag auch einige Menschen nicht. Es ist ganz normal, dass man nicht jeden Menschen mag oder gut findet. In meinem Leben habe ich schon oft erfahren, dass ich eine Ablehnung überleben kann. Wichtig ist, dass ich mich selbst annehme und unterstütze.

Hier eine weitere Einstellung, die zur sozialen Angst führt:

„Ich muss perfekt sein. Wenn ich etwas falsch mache oder eine Schwäche zeige, dann mag mich der andere nicht mehr. Das kann ich nicht aushalten.“

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich perfekt sein muss?

Nein, mein Gedanke entspricht nicht den Tatsachen. Es ist lediglich eine Forderung von mir. Es gibt keine perfekten Menschen. Alle Menschen machen ab und zu Fehler und haben Schwächen.

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass der andere mich nicht mehr mag, wenn ich etwas falsch mache oder eine Schwäche zeige, und wenn ja, stimmt es, dass ich dies nicht aushalten könnte?