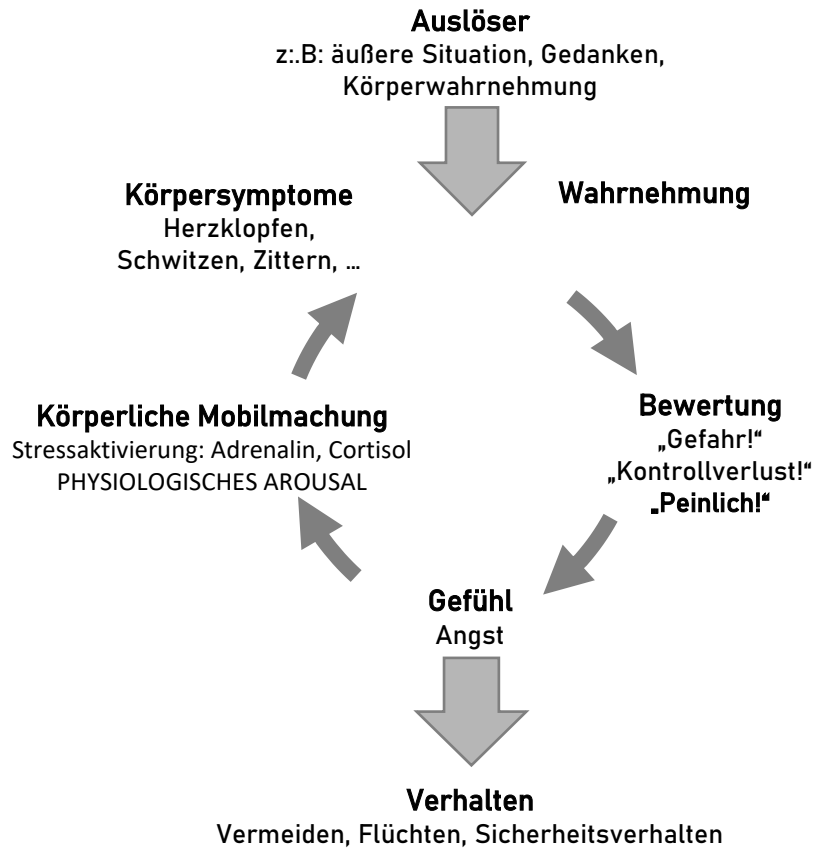
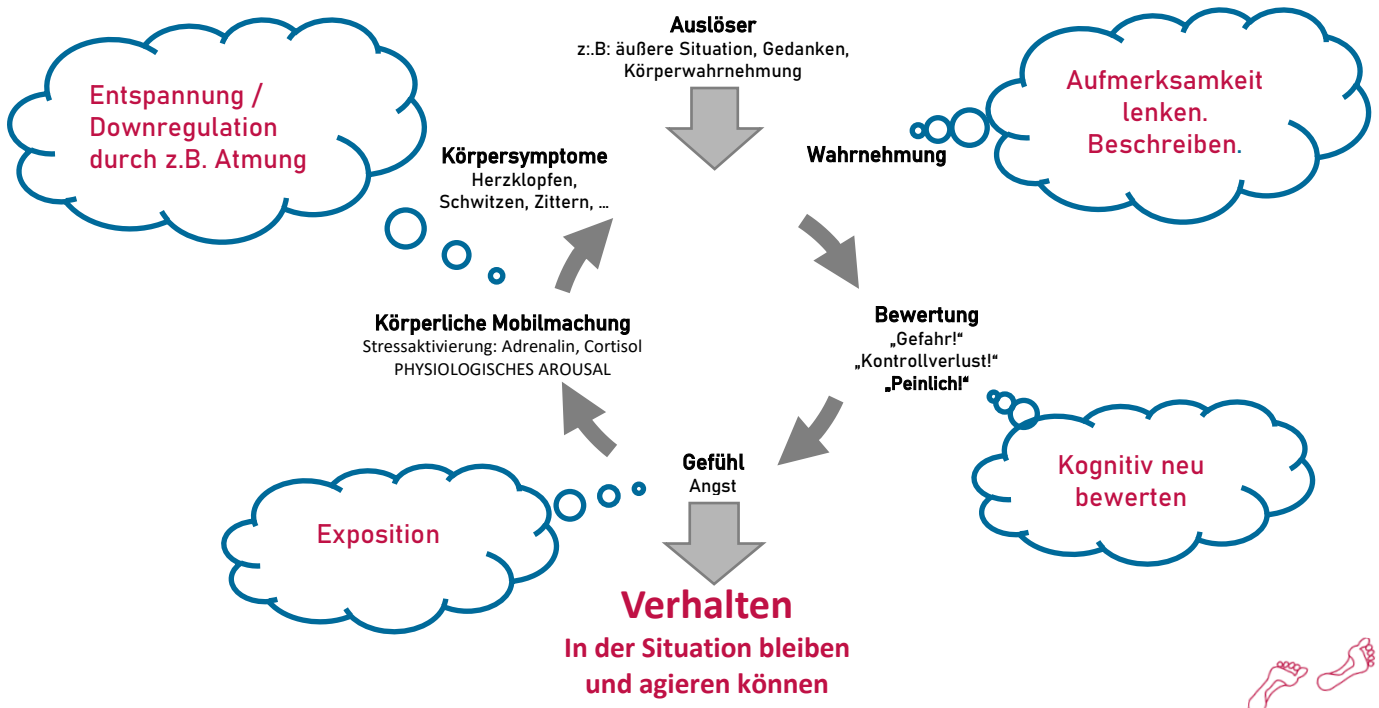


Soziale Ängste: Teufelskreis der Angst



Den Teufelskreis durchbrechen



Übung: Mein Teufelskreis der Angst

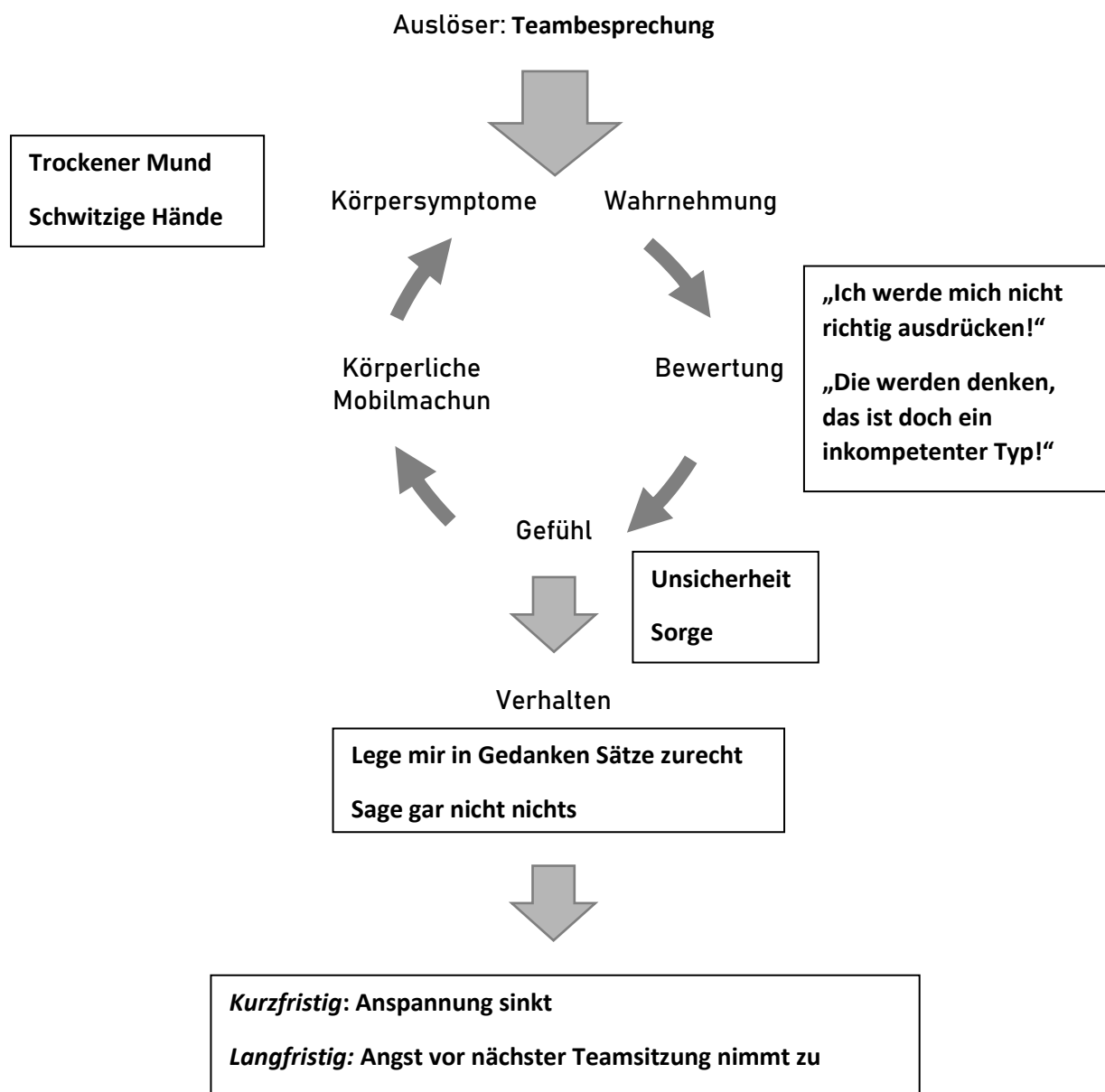
Um die Angst effektiv behandeln zu können, ist es absolut notwendig, die Ebenen des Angstgeschehens zu kennen, und diese auch bewusst und möglichst wertfrei, sozusagen aus einer Beobachterperspektive wahrzunehmen.

Dies ist ein sehr wichtiger Unterschied in der Perspektive:

Sie sind es wahrscheinlich gewohnt, die Angst aus der „Innenperspektive“ zu erleben. So, als wäre sie ein Theaterstück, und Sie die Protagonistin, der Protagonist.

Die Perspektive, um die es hier geht, ist die Perspektive des Zuschauers.

Das Selbstbeobachtungsprotokoll soll helfen ein differenzierteres Bewusstsein **aus einer anderen Perspektive** für die eigenen Vorgänge zu entwickeln.



Übung: Mein Teufelskreis der Angst

Soziale Situation, in der die Angst auftrat	Gedanken	Gefühle	Körper	0% - 100%	Sicherheitsverhalten	Vermeidungsverhalten	Konsequenzen Ihres Verhaltens
Teambesprechung	„Ich werde mich nicht richtig ausdrücken!“ „Die werden denken, der ist inkompetent!“	Unsicherheit Sorge	Trockener Mund Schwitzige Hände	60%	Lege mir in Gedanken Sätze zurecht	Sage gar nicht nichts	<i>Kurzfristig</i> Anspannung sinkt <i>Langfristig</i> Angst vor nächster Teamsitzung nimmt zu
							<i>Kurzfristig</i> <i>Langfristig</i>
							<i>Kurzfristig</i> <i>Langfristig</i>
							<i>Kurzfristig</i> <i>Langfristig</i>
							<i>Kurzfristig</i> <i>Langfristig</i>
							<i>Kurzfristig</i> <i>Langfristig</i>

Quelle: Hagena, Gebauer: Therapie-Tools Angststörungen. Beltz, 2014

