

Soziale Phobie: Was tun?

- **Verdeutlichen Sie sich, dass der Grund Ihrer Probleme vor allem eine Angst vor Beurteilung ist – nicht eine tatsächliche (negative) Beurteilung.**
- **Machen Sie eine Stärken-Schwächen-Analyse. Kein Mensch kann alles, aber Sie sollten Ihre Stärken unbedingt kennen und realistisch einschätzen können.**
- **Akzeptieren Sie auch Ihre Schwächen: Jeder Mensch hat welche. Wenn Sie sie genau benennen können, haben Sie jedoch auch die Möglichkeit, daran zu arbeiten, um sich zu verbessern.**
- **Ändern Sie die Perspektive: Wenn Sie bemerken, wie jemand nervös vor einem Publikum steht: Würden Sie diese Person verachten? Hätten Sie nicht eher Mitgefühl? Macht ein bisschen Nervosität das Gesagte automatisch schlecht? Nicht jeder urteilt so hart wie Sie es befürchten.**
- **Sprechen Sie mit Menschen, die scheinbar mühelos frei reden können, ob sie tatsächlich frei von Nervosität sind. Selbst Profis haben einen Rest Lampenfieber – aber man merkt es ihnen nicht an.**
- **Gehen Sie davon aus, dass auch bei Ihnen körperliche Stresssymptome nicht zwangsläufig anderen Menschen auffallen und wenn, würde das keine negative Bewertung nach sich ziehen.**

Soziale Phobie: Was tun?

- **Machen Sie sich klar, dass diese Stresssymptome wieder vorbeigehen und akzeptieren Sie sie für den Moment. Beschließen Sie, diese körperlichen Reaktionen zukünftig Stück für Stück abzubauen.**
- **Übernehmen Sie wieder die Kontrolle über sich und Ihr Leben! Wagen Sie neue Situationen, legen Sie das Vermeidungsverhalten ab. Sie haben gelernt, dass diese unangenehmen Empfindungen wieder weggehen, sie sind nicht dauerhaft und nicht tödlich.**
- **Sie können sich diesen Weg erleichtern, indem Sie mit Achtsamkeit, Entspannungstechniken, Meditation und positivem Denken arbeiten.**