

# ACHTSAMKEITSMEDITATION BEI SOZIALER ANGST

## ARBEITSBLATT

conquersocialanxiety.com

Achtsamkeitsmeditation ist für Menschen mit sozialer Angst hilfreich, da sie zu einer besseren Selbsterkenntnis und urteilsfreien Akzeptanz von Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen im gegenwärtigen Moment beitragen kann.

Durch Achtsamkeitsübungen können Menschen lernen, ihre angstbesetzten Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen, was zu einer Verringerung der Angst und einem besseren allgemeinen Wohlbefinden führen kann.

Achtsamkeitsmeditation kann auch dabei helfen, eine mitfühlende und akzeptierende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu kultivieren, was wiederum dazu beitragen kann, das Gefühl der sozialen Isolation zu verringern und ein Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit zu stärken.

### Übung 1: Körper-Scan-Meditation

1. Suche dir einen ruhigen und bequemen Platz, an dem du dich hinsetzen oder hinlegen kannst.
2. Schließe deine Augen und atme ein paar Mal tief durch.
3. Fange an, deinen Körper von Kopf bis Fuß zu spüren und nimm dabei alle Bereiche wahr, in denen du dich verspannt oder unwohl fühlst.
4. Wenn du dir die einzelnen Bereiche bewusst machst, atme tief ein und stelle dir vor, wie die Spannung verschwindet.
5. Fahre damit fort, deinen Körper zu spüren, konzentriere dich auf deinen Atem und bleibe im gegenwärtigen Moment, ohne zu urteilen.
6. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.

### Übung 2: Meditation der liebenden Güte

1. Suche dir einen ruhigen und bequemen Platz zum Sitzen.
2. Schließe deine Augen und atme ein paar Mal tief durch.
3. Konzentriere dich auf eine Person, die dir Freude oder Glück bringt.
4. Visualisiere diese Person und wiederhole den Satz: *"Mögest du glücklich sein, mögest du gesund sein, mögest du sicher sein, mögest du mit Leichtigkeit leben."*
5. Wiederhole diesen Satz immer wieder, konzentriere dich dabei auf die Person und sende positive Gedanken und Energie.
6. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.

### Übung 3: Achtsame Atemmeditation

1. Suche dir einen ruhigen und bequemen Platz, an dem du dich ein paar Minuten lang ohne Ablenkung konzentrieren kannst. Du kannst dich auf einen Stuhl oder ein Kissen setzen, je nachdem, was für dich am bequemsten ist.
2. Beginne damit, ein paar Mal tief durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen und lasse deinen Atem in einen natürlichen Rhythmus übergehen.
3. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Gefühl, wie dein Atem in deinen Körper ein- und ausströmt. Du kannst dich auf das Gefühl konzentrieren, wie der Atem durch deine Nasenlöcher ein- und ausströmt, oder auf das Heben und Senken deines Brustkorbs oder deines Bauches.
4. Wenn deine Gedanken abschweifen, richte deine Aufmerksamkeit einfach wieder auf deinen Atem. Du kannst deine Gedanken als "denken", "planen" oder "sich Sorgen machen" bezeichnen, sie dann loslassen und deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem richten.
5. Wenn du körperliche Empfindungen in deinem Körper wahrnimmst, wie z.B. Verspannungen oder Unbehagen, nimm sie einfach zur Kenntnis und lass sie zu, ohne sie zu bewerten.
6. Übe diese Übung anfangs 5-10 Minuten lang und steigere die Zeit dann allmählich, wenn du dich mit der Übung wohler fühlst.

Die achtsame Atemmeditation kann Menschen mit sozialer Angst helfen, indem sie ihre Selbstwahrnehmung stärkt und ihre Emotionsregulation verbessert.

Diese Art der Meditation hilft den Menschen, im Moment präsent zu sein und Ablenkungen zu reduzieren. So können sie sich auf ihre Atmung konzentrieren und ihre Gedanken und Gefühle ohne Bewertung wahrnehmen. Dies kann dazu führen, dass sie sich ihrer automatischen negativen Gedankenmuster bewusster werden, was für Menschen mit sozialer Phobie besonders hilfreich sein kann.

Indem sie sich ihrer Gedanken und Emotionen bewusster werden, können sie lernen, ihre negativen Selbstgespräche zu erkennen und zu hinterfragen, was zu einer Verringerung ihrer sozialen Angst beitragen kann.

Indem sie sich auf ihren Atem konzentrieren, können sie außerdem ihre Aufmerksamkeitskontrolle verbessern, so dass sie sich in sozialen Situationen weniger auf sich selbst konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit auf äußere Reize richten können.

Insgesamt kann die regelmäßige Praxis der achtsamen Atemmeditation für Menschen mit sozialer Angst ein wertvolles Instrument sein, um ihre Symptome zu bewältigen und ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Wir laden dich auch ein, unsere geführten Meditationen auszuprobieren, die für Menschen mit sozialer Angst entwickelt wurden. Du findest sie, zusammen mit vielen Informationen über die Vorteile der Achtsamkeitsmeditation, unter [conquersocialanxiety.com/achtsamkeit/](https://conquersocialanxiety.com/achtsamkeit/).