

AUFMERKSAMKEITSTRAINING ZUR REDUZIERUNG SOZIALER ANGST

ARBEITSBLATT

conquersocialanxiety.com

Aufmerksamkeitstraining ist eine Art von Intervention, die Menschen mit sozialer Angst hilft, Fähigkeiten zu entwickeln, um ihre Aufmerksamkeit besser zu steuern und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Es beinhaltet spezielle Übungen, die die Aufmerksamkeitskontrolle verbessern, die Ablenkung verringern und die geistige Flexibilität erhöhen.

Viele Menschen mit sozialer Phobie konzentrieren sich verstärkt auf sich selbst und auf aufdringliche Gedanken, was die Angstgefühle verschlimmern und zu negativen Denkmustern beitragen kann. Ein Achtsamkeitstraining kann Menschen dabei helfen, ihren Fokus von negativen Selbstgesprächen und aufdringlichen Gedanken abzuwenden und sich stattdessen auf den gegenwärtigen Moment und ihre Umgebung zu konzentrieren. Das kann zu mehr Gelassenheit, besserer Emotionsregulierung und weniger Angst führen.

Für manche Menschen ist es hilfreich, täglich ein paar Minuten zu üben, während andere es vorziehen, ein paar Mal pro Woche länger zu üben. Es ist wichtig, eine Routine zu finden, die für dich funktioniert, und sie konsequent einzuhalten, um die Vorteile des Aufmerksamkeitstrainings zu nutzen.

Übung 1: Achtsames Atmen

Diese Übung soll dir helfen, deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu lenken. Er kann als Anker dienen, um deine Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zurückzubringen, wenn deine Gedanken abschweifen.

1. Suche dir einen ruhigen und bequemen Platz, an dem du sitzen oder dich hinlegen kannst.
2. Schließe deine Augen und atme tief ein.
3. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und konzentriere dich auf das Gefühl der Luft, die in deinen Körper ein- und ausströmt.
4. Wenn deine Gedanken abschweifen, nimm den Gedanken einfach zur Kenntnis und konzentriere dich wieder auf deinen Atem.
5. Konzentriere dich 5-10 Minuten lang auf deinen Atem, oder so lange, wie du dich wohlfühlst.

Übung 2: Körperscan

Diese Übung soll dir helfen, ein Bewusstsein für die körperlichen Empfindungen in deinem Körper zu entwickeln, damit du besser erkennen kannst, wann du Stress und Angst empfindest.

1. Suche dir einen ruhigen und bequemen Platz, an dem du sitzen oder dich hinlegen kannst.
2. Schließe deine Augen und atme tief ein.
3. Beginne oben am Kopf und wandere langsam an deinem Körper hinunter und richte deine Aufmerksamkeit auf alle Empfindungen, die du spürst.
4. Achte auf Spannungen, Unbehagen oder Schmerzen.
5. Atme tief ein und stelle dir vor, wie die Empfindungen mit jedem Ausatmen abklingen.
6. Fahre mit dem Abtasten deines Körpers fort und wandere dabei zu Gesicht, Nacken, Schultern, Armen, Händen, Brust, Bauch, Hüften, Beinen und Füßen hinunter.
7. Wenn du die Fußsohlen erreicht hast, atme ein paar Mal tief durch und öffne dann langsam die Augen.

Übung 3: Geräusche wahrnehmen

Bei dieser Übung geht es darum, sich auf Geräusche in deiner Umgebung zu konzentrieren und sie ohne Bewertung zu beobachten. Sie kann dir helfen, deine Aufmerksamkeit zu schulen und achtsamer mit dem gegenwärtigen Moment umzugehen.

1. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du sitzen und dich ohne Ablenkung auf deine Umgebung konzentrieren kannst. Du kannst dich auf ein Kissen oder einen Stuhl setzen, je nachdem, was für dich bequemer ist.
2. Schließe deine Augen oder lass sie offen, je nachdem, was dir natürlicher erscheint.
3. Beginne, dich auf die Geräusche um dich herum zu konzentrieren. Nimm die Geräusche in deiner Nähe wahr und richte deine Aufmerksamkeit dann allmählich auf Geräusche, die weiter entfernt sind.
4. Beobachte die Geräusche, ohne sie zu benennen oder zu bewerten. Nimm einfach die Eigenschaften der Geräusche wahr, wie z.B. die Lautstärke, die Tonhöhe und den Rhythmus.
5. Wenn deine Gedanken abschweifen, lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück auf die Geräusche um dich herum. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen, also verurteile dich nicht, wenn du abgelenkt wirst.
6. Konzentriere dich 5-10 Minuten lang auf die Geräusche, oder so lange, wie du dich wohlfühlst.
7. Wenn du bereit bist, atme ein paar Mal tief durch und öffne langsam deine Augen, falls sie geschlossen waren.

Denke daran, dass Aufmerksamkeitstraining eine Fähigkeit ist, die Übung erfordert, also mach dir keine Sorgen, wenn deine Gedanken während der Übung abschweifen. Das Wichtigste ist, dass du deine Aufmerksamkeit sanft in den gegenwärtigen Moment zurückbringst, wenn du merkst, dass deine Gedanken abschweifen. Die Informationen auf diesem Arbeitsblatt sind kein Ersatz für medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.