

# AUSLÖSER FÜR SOZIALE ANGSTGEFÜHLE IDENTIFIZIEREN

## ARBEITSBLATT

conquersocialanxiety.com

Die Identifizierung deiner Angstauslöser kann dir helfen zu verstehen, warum du dich ängstlich fühlst, und sie kann dir helfen, effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um schwierige soziale Situationen zu meistern. In diesem Arbeitsblatt führen wir dich durch den Prozess der Identifizierung deiner Auslöser.

1. Atme ein paar Mal tief durch und suche dir einen ruhigen und bequemen Platz, an dem du sitzen kannst.
2. Erwähne dich an eine Zeit, in der du unter sozialer Angst gelitten hast. Was war da los? Wo warst du? Wer war bei dir? Schreibe die Details der Situation auf.
3. Denke darüber nach, wie du dich damals gefühlt hast. Welche Gefühle hast du erlebt? Schreibe sie auf.
4. Überlege, welche körperlichen Symptome du in dieser Zeit erlebt hast. Hast du gespürt, wie dein Herz rast, deine Hände schwitzen oder dein Magen sich aufbäumt? Schreibe sie auf.
5. Versuche herauszufinden, welche Gedanken dir in diesem Moment durch den Kopf gegangen sind. Hattest du Angst, verurteilt zu werden oder dich zu blamieren? Hattest du Angst, einen Fehler zu machen oder nicht gut genug zu sein? Schreibe die Gedanken auf, die du hattest.
6. Wiederhole diesen Vorgang für einige andere Situationen, in denen du soziale Angst erlebt hast.
7. Sobald du mehrere Situationen identifiziert hast, die deine Angst auslösen, solltest du nach Mustern suchen. Gibt es bestimmte Menschen, Orte oder Situationen, die dich immer wieder ängstlich machen? Schreibe deine Beobachtungen auf.
8. Erstelle auf der Grundlage deiner Beobachtungen eine Liste mit deinen drei wichtigsten Angstauslösern. Das sind die Auslöser, auf die du dich im nächsten Schritt konzentrieren wirst.
9. Denke über deine Liste der Auslöser nach und überlege, wie du mit jedem Auslöser umgehen kannst. Was kannst du tun, um mit deinen Ängsten umzugehen, wenn du mit diesen Auslösern konfrontiert wirst? Schreibe einige Bewältigungsstrategien auf.

Indem du deine Angstauslöser identifizierst, kannst du einen großen Schritt zur Bewältigung deiner sozialen Angst machen. Denke daran, Selbstmitgefühl und Geduld zu üben, während du diesen Prozess durchläufst. Die Identifizierung von Auslösern ist ein fortlaufender Prozess, und es kann einige Zeit dauern, bis du effektive Bewältigungsstrategien entwickelst. Benutze dieses Arbeitsblatt immer dann, wenn du dich festgefahren oder überfordert fühlst, und denke daran, dass es in Ordnung ist, einen vertrauenswürdigen Freund oder eine psychosoziale Fachkraft um Hilfe zu bitten.