

NACH GEMEINSAMKEITEN SUCHEN, UM EINE VERBINDUNG ZU SCHAFFEN UND ANGST ABZUBAUEN

ARBEITSBLATT

conquersocialanxiety.com

Soziale Angst kann es schwierig machen, mit anderen in Kontakt zu treten, was zu Gefühlen von Einsamkeit und Isolation führen kann. Eine Möglichkeit, dies zu überwinden, ist, nach Gemeinsamkeiten mit anderen zu suchen. Gemeinsame Interessen oder Erfahrungen zu finden, kann helfen, Verbindungen aufzubauen und soziale Ängste zu reduzieren. Bei der Suche nach Gemeinsamkeiten geht es darum, aktiv nach geteilten Interessen, Erfahrungen oder Werten mit anderen zu suchen. Auf diese Weise lassen sich Gemeinsamkeiten finden, die als Grundlage für den Aufbau von Bindungen und Beziehungen dienen können.

Die Suche nach Gemeinsamkeiten kann Menschen mit sozialer Angst in mehrfacher Hinsicht helfen. Erstens bietet sie einen Ausgangspunkt für ein Gespräch. Gemeinsame Interessen oder Erfahrungen zu finden, kann ein natürlicher Ausgangspunkt für eine Unterhaltung sein und macht es einfacher, ein Gespräch zu beginnen und aufrechtzuerhalten. Zweitens hilft es, Ängste abzubauen. Wenn Menschen Gemeinsamkeiten finden, kann das ihre Angst verringern, weil sie sich in der Gegenwart der anderen Person wohler und entspannter fühlen. Und schließlich fördert es die Verbundenheit. Das Finden von Gemeinsamkeiten kann dazu beitragen, ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und der Nähe zu anderen aufzubauen, was Gefühle der Einsamkeit und Isolation verringern kann.

Praktische Richtlinien:

- Höre aktiv zu: Wenn du mit anderen sprichst, höre aktiv zu, was sie sagen. Achte auf Hinweise auf ihre Interessen und Erfahrungen, die ihr vielleicht gemeinsam habt.
- Stelle offene Fragen: Stelle Fragen, die mehr als ein einfaches "Ja" oder "Nein" erfordern. Das kann zu mehr Gesprächsstoff und zu einem tieferen Verständnis der Interessen und Erfahrungen der anderen Person führen.
- Teile deine eigenen Erfahrungen: Sei bereit, deine eigenen Erfahrungen und Interessen mitzuteilen. Das kann dazu beitragen, eine gemeinsame Basis zu schaffen und die andere Person zu ermutigen, mehr über sich selbst zu erzählen.
- Achte auf nonverbale Hinweise: Achte auf die nonverbalen Signale deines Gegenübers, wie Gesichtsausdruck und Körpersprache. Diese Hinweise können wertvolle Informationen über ihre Interessen und Erfahrungen liefern.
- Sei aufrichtig: Wenn du nach Gemeinsamkeiten suchst, sei aufrichtig interessiert und neugierig. Menschen können in der Regel erkennen, wenn jemand nicht authentisch ist, was die Entwicklung einer Beziehung untergraben kann.

Die Suche nach Gemeinsamkeiten ist ein wertvolles Instrument, um Beziehungen zu anderen aufzubauen und soziale Ängste zu lindern. Bitte beachte, dass diese Informationen kein Ersatz für medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung sind.