NEGATIVE GEDANKEN HINTERFRAGEN, UM SOZIALE ANGST ZU LINDERN

ARBEITSBLATT

conquersocialanxiety.com

Das Hinterfragen negativer Gedanken ist eine Technik, bei der negative kognitive Prozesse und Überzeugungen, die zu sozialer Angst beitragen, angezweifelt und hinterfragt werden. Diese Technik kann Menschen mit sozialer Phobie helfen, ihre ängstlichen Gedanken zu bewältigen und ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Negative Gedanken in Frage zu stellen, kann Menschen mit sozialer Angst in vielerlei Hinsicht helfen. Hier sind ein paar Gründe dafür:

- Es reduziert negative Denkmuster: Durch das Hinterfragen negativer Gedanken können Menschen mit sozialer Phobie lernen, negative Denkmuster, die zu ihrer Angst beitragen, zu erkennen und zu reduzieren.
- Es stärkt das Selbstbewusstsein: Das Hinterfragen negativer Gedanken kann Menschen helfen, sich ihrer eigenen Denkmuster bewusst zu werden und zu erkennen, wie diese ihre Angst beeinflussen.
- Es fördert rationales Denken: Indem sie die Gültigkeit negativer Gedanken in Frage stellen, können Menschen mit sozialer Angst lernen, rationaler und objektiver zu denken, was Ängste und Stress reduzieren kann.
- Es reduziert Vermeidungsverhalten: Menschen mit sozialer Angst meiden oft soziale Situationen aufgrund ihrer angstbesetzten Gedanken und Überzeugungen. Das Hinterfragen dieser negativen Gedanken kann helfen, das Vermeidungsverhalten zu reduzieren und die Teilnahme an sozialen Situationen zu erhöhen.
- Es verbessert die Stimmung: Negative Gedanken können zu schlechter Stimmung und Depressionen beitragen. Das Hinterfragen negativer Gedanken kann dazu beitragen, die Stimmung zu verbessern und positive Denkmuster zu fördern.
- Es erhöht das Selbstwertgefühl: Das Hinterfragen negativer Gedanken kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu verbessern, indem negative Selbstgespräche durch positivere und realistischere Selbstgespräche ersetzt werden.

Hier sind die wichtigsten Schritte, um negative Gedanken zu bekämpfen:

1. Identifiziere negative Gedanken: Beginne damit, die negativen Gedanken zu identifizieren, die zu deiner sozialen Angst beitragen. Zum Beispiel Gedanken wie *"Ich bin nicht gut genug"* oder *"Alle beurteilen mich"*.
2. Hinterfrage die Gültigkeit des Gedankens: Frage dich, ob der negative Gedanke wirklich wahr ist oder ob es Beweise gibt, die ihn unterstützen. Wenn du zum Beispiel denkst: *"Alle beurteilen mich"*, frag dich, ob das wirklich stimmt. Gibt es Beweise, die diesen Gedanken stützen?
3. Stelle den Gedanken in Frage: Wenn du die Gültigkeit des negativen Gedankens in Frage gestellt hast, überlege dir einen anderen Gedanken oder eine andere Überzeugung, die rationaler und objektiver ist. Wenn du z. B. denkst: *"Ich bin nicht gut genug"*, stellst du ihn in Frage, indem du einen rationaleren Gedanken entwickelst, z. B. *"Ich bin fähig, ich habe das schon mal gemacht."*

Negative Gedanken herauszufordern kann im täglichen Leben eingesetzt werden, um soziale Ängste zu bewältigen. Hier sind ein paar Tipps für die Anwendung dieser Technik:

- Übe regelmäßig: Wie jede Fähigkeit erfordert auch das Hinterfragen negativer Gedanken Übung. Mache es dir zur Gewohnheit, negative Gedanken jeden Tag zu hinterfragen, auch wenn du dich nicht besonders ängstlich fühlst. Das hilft dir, diese Fähigkeit zu entwickeln und sie leichter anzuwenden, wenn du Angstzustände hast.
- Nutze sie im richtigen Moment: Wenn du merkst, dass in sozialen Situationen negative Gedanken auftauchen, nimm dir einen Moment Zeit, um sie zu hinterfragen.
- Schreibe sie auf: Schreibe deine negativen Gedanken auf und hinterfrage sie auf Papier. Das kann dir helfen, den Gedanken objektiver zu sehen und einen rationaleren Alternativgedanken zu entwickeln.
- Nutze Beweise, um deine Gedanken zu untermauern oder zu widerlegen: Suche nach Beweisen, die deine negativen Gedanken unterstützen oder widerlegen. Wenn du zum Beispiel denkst: *"Ich werde es vermessen und mich blamieren"*, frage dich: *"Welche Beweise habe ich, die diesen Gedanken unterstützen? Welche Beweise habe ich, die ihn widerlegen?"* Das kann dir helfen, die Dinge objektiver zu sehen und den negativen Gedanken zu widerlegen.
- Sei freundlich zu dir selbst: Negative Gedanken zu hinterfragen kann schwierig sein und unangenehme Gefühle hervorrufen. Hab Geduld mit dir selbst und denke daran, dass es okay ist, Fehler zu machen. Wenn du dich überfordert oder verärgert fühlst, nimm dir eine Auszeit und Sorge für dein Wohlbefinden.
- Konzentriere dich auf Fortschritte, nicht auf Perfektion: Negative Gedanken zu hinterfragen ist ein Lernprozess, und es ist unwahrscheinlich, dass du alle negativen Gedanken vollständig beseitigen kannst. Anstatt nach Perfektion zu streben, konzentriere dich auf den Fortschritt. Feiere kleine Siege und erkenne an, dass es Zeit braucht, um negative Gedanken zu überwinden.

Denke daran, dass das Hinterfragen negativer Gedanken Zeit und Übung braucht, um sie zu beherrschen. Sei geduldig mit dir selbst und wende diese Technik regelmäßig an, um deine soziale Angst zu bewältigen und dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Es ist wichtig zu beachten, dass das Hinterfragen negativer Gedanken zwar eine hilfreiche Technik zur Bewältigung von sozialen Ängsten sein kann, aber am besten unter der Anleitung eines Therapeuten oder einer psychosozialen Fachkraft erlernt wird. Diese können dir helfen, die erforderlichen Fähigkeiten zu entwickeln, um negative Gedanken auf sichere und effektive Weise zu erkennen und zu widerlegen.

Dieses Arbeitsblatt ist als allgemeiner Leitfaden gedacht und kein Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung. Wenn du unter sozialer Angst leidest, wende dich bitte an eine qualifizierte Fachkraft für psychische Gesundheit.