

POSITIVE SELBSTGESPRÄCHE FÜHREN, UM SOZIALE ANGST ZU LINDERN

ARBEITSBLATT

conquersocialanxiety.com

Positive Selbstgespräche sind eine wirksame Technik, die Menschen mit sozialer Angst helfen kann, ihre Symptome zu bewältigen und ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Indem wir die Art und Weise ändern, wie wir mit uns selbst reden, können wir unsere Stimmung verbessern, unser Selbstvertrauen stärken und unsere Ängste reduzieren.

Positive Selbstgespräche beziehen sich auf die Botschaften, die wir uns selbst in unserem Geist geben. Dabei geht es darum, negative, selbstzerstörerische Gedanken in positive, konstruktive Gedanken zu verwandeln. Bei positiven Selbstgesprächen geht es darum, Situationen mit einer hoffnungsvollen, optimistischen Haltung zu begegnen und unsere Stärken und Fähigkeiten zu erkennen.

Negative Selbstgespräche können das Gefühl von Angst und Unzulänglichkeit verstärken und es schwierig machen, soziale Erfahrungen zu genießen. Positive Selbstgespräche können diesen negativen Gedanken entgegenwirken und Menschen mit sozialer Angst helfen, sich sicherer, entspannter und selbstbewusster zu fühlen.

Hier sind einige praktische Richtlinien, um positive Selbstgespräche zu führen:

- Nimm negative Selbstgespräche wahr: Der erste Schritt, um negative Selbstgespräche zu ändern, besteht darin, sie zu erkennen. Achte auf die Botschaften, die du dir selbst gibst, und bemerke, wenn sie negativ oder entmutigend sind.
- Hinterfrage negative Selbstgespräche: Wenn du negative Selbstgespräche bemerkst, stelle sie mit einem positiven, konstruktiven Gedanken in Frage. Wenn du zum Beispiel denkst: "Ich mache immer alles falsch", kannst du diesen Gedanken mit "Ich mache zwar Fehler, aber ich habe auch viele Stärken und Erfolge" widerlegen.
- Verwende Affirmationen: Affirmationen sind positive Aussagen, die du wiederholen kannst, um dein positives Selbstgespräch zu verstärken. Wähle Affirmationen, die dich ansprechen, und wiederhole sie im Laufe des Tages für dich.

Eine Kombination aus positiven Selbstgesprächen und Visualisierungstechniken kann ebenfalls hilfreich sein. Mit etwas Übung können positive Selbstgespräche zu einer natürlichen und effektiven Methode werden, um soziale Angst zu bewältigen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Bitte beachte, dass die Informationen auf diesem Arbeitsblatt nur zu Aufklärungszwecken dienen und nicht als Ersatz für professionelle Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht sind.