

REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BEI SOZIALER ANGST

INFORMATIONSBLATT

conquersocialanxiety.com

Regelmäßige körperliche Betätigung hat nachweislich zahlreiche Vorteile für Menschen mit sozialer Angst, wie z. B. die Verringerung von Stress und Anspannung, die Aufhellung der Stimmung, die Verbesserung des Selbstwertgefühls und die Förderung eines besseren Schlafs. Bewegung setzt Endorphine frei, die natürliche Stimmungsaufheller sind, und senkt den Cortisolspiegel, das für Stress verantwortliche Hormon.

Um körperliche Aktivität in deinen Alltag einzubauen und die Vorteile für deine soziale Ängstlichkeit zu erfahren, ist es wichtig, klein anzufangen und eine Aktivität zu finden, die dir Spaß macht. Das kann von einem einfachen täglichen Spaziergang bis hin zu einem organisierten Sport oder Training reichen. Versuche, dich an den meisten Tagen der Woche mindestens 30 Minuten lang körperlich zu betätigen. Du kannst dir auch erreichbare Fitnessziele setzen und deine Fortschritte verfolgen, um ein Erfolgsgefühl zu bekommen und dein Selbstbild zu verbessern.

Denke daran, dass jeder Mensch anders ist und es einige Zeit dauern kann, bis du die richtige Art und den richtigen Umfang an körperlicher Aktivität für dich gefunden hast. Es ist wichtig, dass du auf deinen Körper hörst und bei Bedarf Anpassungen vornimmst. Außerdem solltest du mit deinem Arzt sprechen, bevor du ein neues Trainingsprogramm beginnst, vor allem, wenn du irgendwelche Beschwerden hast.

- Ausdauertraining wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen kann eine gute Möglichkeit sein, die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems zu verbessern und Endorphine freizusetzen. Ziel ist es, 3 bis 5 Mal pro Woche 30 bis 60 Minuten mäßig intensiven Ausdauersport zu betreiben.
- Anaerobes Training, wie z. B. Gewichtheben, kann helfen, Muskeln aufzubauen und das Selbstwertgefühl zu verbessern. Mache 2-3 Sätze mit 8-12 Wiederholungen von jeder Übung, 2-3 Mal pro Woche.
- Wenn du beide Sportarten in dein Trainingsprogramm aufnimmst, kannst du einen ausgewogenen Ansatz für körperliche Aktivität finden.
- Denk daran, dass es wichtig ist, langsam anzufangen und die Intensität und Dauer mit der Zeit zu steigern, um das Verletzungsrisiko zu verringern.
- Höre auf deinen Körper und vermeide übermäßiges Training, da dies zu erhöhtem Stress und erhöhter Unruhe führen kann.
- Finde körperliche Aktivitäten, die dir Spaß machen, sei es ein Sport, ein Tanzkurs oder eine Aktivität an der frischen Luft, damit Bewegung langfristig Spaß macht und nachhaltig ist.

Bitte bedenke, dass diese Richtlinien allgemeine Vorschläge sind und nicht für jeden geeignet sind. Es ist wichtig, dass du mit einem Arzt sprichst, bevor du ein neues Trainingsprogramm beginnst, vor allem wenn du eine Krankheit oder Verletzung hast.