

# SCHRITTWEISES EXPONIEREN, UM SOZIALE ANGST ABZUBAUEN **ARBEITSBLATT**

conquersocialanxiety.com

Die schrittweise Exposition ist eine Form der Expositionstherapie, bei der man sich gefürchteten sozialen Situationen kontrolliert und schrittweise stellt. Diese Technik ist sehr effektiv, um soziale Angst zu reduzieren und Menschen zu helfen, ihre Beklemmungen zu überwinden. Die Idee ist, mit Situationen zu beginnen, die weniger Angst auslösen, und sich schrittweise an anspruchsvollere Situationen heranzuarbeiten.

Die schrittweise Exposition ist bei sozialer Angst besonders wichtig, denn sie hilft den Menschen zu lernen, dass die gefürchteten Situationen nicht so bedrohlich sind, wie sie vielleicht geglaubt haben. Durch wiederholtes Ausgesetztsein lernt das Gehirn, die Situation mit geringerer Angst statt mit Furcht zu assoziieren. Mit der Zeit können Menschen lernen, zuvor gemiedene Situationen zu tolerieren und sogar zu genießen, was zu mehr Selbstvertrauen und einer besseren Lebensqualität führen kann.

So übst du die schrittweise Exposition:

1. Erstelle eine Liste der gefürchteten sozialen Situationen: Beginne damit, eine Liste der sozialen Situationen zu erstellen, die Angst auslösen, und zwar in der Reihenfolge vom geringsten zum größten Angstauslöser.
2. Beginne mit der am wenigsten angstausslösenden Situation: Beginne mit der Situation, die am wenigsten Angst auslöst, und bleibe so lange in ihr, bis die Angst nachlässt. Das kann einige Zeit dauern, aber es ist wichtig, in der Situation zu bleiben, bis die Angst nachlässt.
3. Gehe zu anspruchsvolleren Situationen über: Arbeite dich allmählich an anspruchsvollere Situationen heran und bleibe immer so lange in jeder Situation, bis die Angst nachlässt.
4. Wende Entspannungstechniken an: Tiefenatmung und andere Entspannungstechniken können während der Expositionsübungen hilfreich sein. Es ist wichtig, diese Techniken anzuwenden, wenn du dich während der Expositionsübungen überwältigt oder ängstlich fühlst.
5. Lasse dich von einem geschulten Therapeuten begleiten: Die schrittweise Exposition sollte unter Anleitung eines geschulten Therapeuten durchgeführt werden, der bei der Erstellung einer Expositions hierarchie helfen und dich während des Prozesses unterstützen kann. Ein Therapeut kann auch die Sicherheit und Wirksamkeit der Technik gewährleisten.

Indem sie sich gefürchteten sozialen Situationen schrittweise und kontrolliert stellen, können Menschen lernen, zuvor gemiedene Situationen zu tolerieren und sogar zu genießen, was zu mehr Selbstvertrauen und einer besseren Lebensqualität führt. Es ist jedoch wichtig, dass du dich von einem geschulten Therapeuten beraten lässt, bevor du diese Technik auf eigene Faust ausprobierst. Bitte beachte auch, dass dieses Arbeitsblatt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung ersetzt.