

SELBSTOFFENBARUNG PRAKTIZIEREN, UM VERBINDUNGEN ZU SCHAFFEN UND SCHAM & ANGST ABZUBAUEN

ARBEITSBLATT

conquersocialanxiety.com

Selbstoffenbarung bedeutet, persönliche Informationen über dich mit anderen zu teilen. Dazu können deine Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Meinungen gehören. Selbstoffenbarung kann in verschiedenen Arten von Beziehungen vorkommen, z. B. mit Freunden, Familie, Arbeitskollegen oder Beziehungspartnern. Sie kann auch unterschiedlich tief gehen, von oberflächlich oder zwanglos bis hin zu sehr persönlich und intim.

Selbstoffenbarung kann für Menschen mit sozialer Angst in mehrfacher Hinsicht hilfreich sein. Erstens kann sie Intimität und Vertrauen schaffen. Wenn du persönliche Informationen mit anderen teilst, kann das ein Gefühl von Nähe und Vertrauen in einer Beziehung schaffen. Dies kann dazu beitragen, das Gefühl der sozialen Isolation zu verringern und bedeutsamere Beziehungen zu anderen aufzubauen. Außerdem kann die Selbstoffenbarung die Selbstwahrnehmung stärken. Wenn du über deine Gedanken und Gefühle sprichst, kannst du dich selbst besser verstehen. Das kann dir helfen, Muster und Auslöser für deine soziale Angst zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um damit umzugehen. Und schließlich kann die Selbstoffenbarung Scham und Stigmatisierung verringern. Persönliche Erfahrungen mitzuteilen kann helfen, Scham und das Stigma im Zusammenhang mit psychischen Problemen, einschließlich sozialer Angst, zu verringern.

Praktische Richtlinien für die Selbstoffenbarung:

- Fang klein an: Beginne mit kleinen persönlichen Informationen, die du gerne preisgibst, wie z.B. deine Hobbys, Lieblingssessen oder Reiseerfahrungen.
- Denke an deine Zuhörer: Bedenke die Beziehung und das Vertrauen zu der Person, der du etwas erzählst. Es ist wichtig, dass du nur Informationen weitergibst, die für die Situation und die Beziehung angemessen sind.
- Wähle die richtige Zeit und den richtigen Ort: Es ist wichtig, dass du persönliche Informationen in einer sicheren und angenehmen Umgebung preisgibst. Das kann ein Gespräch unter vier Augen sein oder eine kleine Gruppe mit Menschen, denen du vertraust.
- Höre zu und antworte: Die Offenlegung von Informationen ist eine zweiseitige Angelegenheit. Achte darauf, dass du der anderen Person aktiv zuhörst und Einfühlungsvermögen und Verständnis zeigst. Das kann helfen, Vertrauen und Intimität in der Beziehung aufzubauen.

Die Selbstoffenbarung kann ein wirksames Mittel sein, um Beziehungen aufzubauen, das Selbstbewusstsein zu stärken und das Stigma der sozialen Angst zu mindern. Es ist jedoch wichtig, daran zu denken, dass die Selbstoffenbarung in einer sicheren und angemessenen Weise erfolgen sollte und dass es immer in Ordnung ist, Grenzen zu setzen und das eigene Wohlbefinden zu schützen. Bitte beachte auch, dass diese Informationen kein Ersatz für medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung sind.