

TAGEBUCH SCHREIBEN, UM SOZIALE ÄNGSTE ZU ERKUNDEN

ARBEITSBLATT

conquersocialanxiety.com

Das Führen eines Tagebuchs kann für Menschen mit sozialer Angst hilfreich sein, weil es einen sicheren Raum bietet, um Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit sozialen Situationen zu verarbeiten und zu reflektieren. Indem sie diese Gedanken und Emotionen zu Papier bringen, können sie Abstand von ihren angstbesetzten Gedanken gewinnen und sie objektiver betrachten. Das kann ihnen helfen, negative Denkmuster zu hinterfragen und positivere und realistischere Denkweisen zu entwickeln.

Das Führen von Tagebüchern kann den Betroffenen auch helfen, Auslöser und Muster ihrer sozialen Angst zu erkennen und Strategien für deren Bewältigung zu entwickeln.

Außerdem kann das Führen von Tagebüchern ein hilfreiches Instrument sein, um Fortschritte im Laufe der Zeit zu verfolgen, da die Betroffenen auf frühere Einträge zurückblicken und sehen können, wie sich ihre Gedanken und Gefühle entwickelt haben.

1. Wähle ein Notizbuch oder eine digitale Plattform, um dein Tagebuch zu führen. Suche dir einen ruhigen und bequemen Ort, an dem du ungestört schreiben kannst.
2. Beginne damit, dir eine Absicht für das Schreiben zu setzen. Überlege dir, was du erforschen oder bearbeiten willst. Du könntest dich zum Beispiel auf ein bestimmtes Ereignis oder eine Situation konzentrieren, die soziale Angst ausgelöst hat, oder du könntest über ein kürzlich stattgefundenes Gespräch oder eine Interaktion nachdenken.
3. Beginne frei zu schreiben, ohne Erwartungen oder Urteile. Erlaube deinen Gedanken und Gefühlen, ganz natürlich zu fließen. Du kannst über alles schreiben, was dir in den Sinn kommt, ohne dich um Grammatik, Rechtschreibung oder Zeichensetzung zu kümmern.
4. Versuche, spezifisch und konkret zu sein. Verwende eine bildhafte Sprache und sinnliche Details, um dir ein lebendiges Bild von deinen Erfahrungen zu machen. Das kann dir helfen, deine Gedanken und Gefühle besser zu verstehen und zu verarbeiten.
5. Mache bei Bedarf Pausen. Wenn du dich überwältigt oder ängstlich fühlst, atme ein paar Mal tief durch und nimm Abstand von den Aufzeichnungen. Du kannst später oder am nächsten Tag darauf zurückkommen.
6. Überprüfe und reflektiere deine Einträge regelmäßig. Halte Ausschau nach Mustern, Themen oder Erkenntnissen, die auftauchen. Frage dich, was du über dich und deine soziale Angst gelernt hast. Das kann dir helfen, Bereiche für Wachstum und Veränderung zu identifizieren.

Wenn du regelmäßig über deine Erfahrungen und Emotionen reflektierst, kannst du eine bessere Selbsterkenntnis entwickeln und deine Gefühlsregulation verbessern. Versuche, das Tagebuchschreiben zu einem Teil deiner täglichen Routine zu machen, um den größten Nutzen daraus zu ziehen.