

# VISUALISIERUNGSTECHNIKEN ZUM ABBAU SOZIALER ANGST

## ARBEITSBLATT

conquersocialanxiety.com

Visualisierungstechniken sind ein wirksames Instrument, das Menschen mit sozialer Phobie helfen kann, ihre Angst besser zu bewältigen und Selbstvertrauen aufzubauen. Indem sie sich selbst in positiven und beruhigenden Szenarien vorstellen, können sie negative Selbstgespräche reduzieren und ihren Fokus auf positive und konstruktive Gedanken lenken.

Es gibt Hinweise darauf, dass Visualisierungstechniken zu Veränderungen im Gehirn führen können. Wenn eine Person ein Szenario oder eine Erfahrung visualisiert, werden dieselben Gehirnregionen aktiviert, wie wenn sie diese tatsächlich erlebt. Dies kann im Laufe der Zeit zu Veränderungen in den Nervenbahnen und -verbindungen führen, die zu Veränderungen im Verhalten, in den Emotionen und in der Wahrnehmung beitragen können. Außerdem hat die Forschung gezeigt, dass sich Visualisierungstechniken positiv auf die psychische Gesundheit auswirken können, indem sie Ängste abbauen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

### Beispiel: Die Selbstvertrauens-Visualisierung

1. Suche dir einen ruhigen und bequemen Ort, an dem du nicht gestört wirst.
2. Schließe deine Augen und atme ein paar Mal tief durch, um dich zu entspannen.
3. Stelle dir eine soziale Situation vor, in der du dich normalerweise ängstlich fühlen würdest. Das kann ein Vorstellungsgespräch, eine Party oder eine andere Veranstaltung sein.
4. Stell dir vor, wie du selbstbewusst, entspannt und locker wirkst. Stell dir vor, dass die Leute positiv auf dich reagieren, lächeln und sich mit dir unterhalten.
5. Nutze alle deine Sinne, indem du dir vorstellst, was du trügst, wie deine Stimme klingt und wie du dich verhältst.
6. Verbringe ein paar Minuten in diesem positiven, selbstbewussten Szenario und fühle dich dabei stark und selbstsicher.
7. Atme noch ein paar Mal tief durch und öffne deine Augen, wenn du bereit bist.

Visualisierungstechniken können es dir ermöglichen, deine Gedanken besser zu beherrschen und dich auf positive Erfahrungen zu konzentrieren. Mit etwas Übung können Visualisierungstechniken zu einer wirksamen Gewohnheit werden, die deinem allgemeinen Wohlbefinden zugute kommt. Sie sind jedoch kein Ersatz für eine professionelle medizinische oder psychologische Beratung oder Behandlung.