

# ZEITLEISTE ZUR PERSÖNLICHEN GESCHICHTE ZUR SELBSTERKENNTNIS

## ARBEITSBLATT

conquersocialanxiety.com

Die Zeitleiste zur persönlichen Geschichte ist eine Technik, die Menschen mit sozialer Phobie hilft, mögliche Ursachen für ihre Angst zu erkennen. Sie beinhaltet eine visuelle Darstellung wichtiger Ereignisse in deinem Leben und eine Reflexion darüber, wie diese mit deiner sozialen Angst zusammenhängen.

Indem du wichtige Ereignisse in deinem Leben identifizierst und verstehst, wie sie deine Überzeugungen, Werte und Verhaltensweisen in Bezug auf soziale Situationen geprägt haben, kannst du Einblicke in mögliche Ursachen deiner sozialen Angst gewinnen. Das kann dir helfen, diese besser zu verstehen und sie zu überwinden.

Leitfaden:

1. Beginne damit, eine Zeitleiste deiner persönlichen Geschichte zu erstellen. Zeichne eine horizontale Linie auf ein Blatt Papier und markiere den Anfang und den Ausklang deines Lebens auf dieser Linie.
2. Identifiziere wichtige Ereignisse in deinem Leben, die deine Überzeugungen, Werte und dein Verhalten in Bezug auf soziale Situationen geprägt haben. Diese Ereignisse können sowohl positiv als auch negativ sein, wie z.B. der Wechsel auf eine neue Schule, der Beginn eines neuen Jobs oder ein traumatisches Erlebnis.
3. Füge diese Ereignisse in chronologischer Reihenfolge in die Zeitleiste ein. Verwende Symbole, Farben oder Bilder, um jedes Ereignis darzustellen.
4. Denke über jedes Ereignis nach und schreibe alle Gedanken und Gefühle auf, die dabei aufkommen. Stelle dir einen Timer für eine bestimmte Zeit (z.B. 10 Minuten) und schreibe ohne Unterbrechung, ohne deine Gedanken zu korrigieren oder zu zensieren.
5. Achte auf wiederkehrende Themen oder Muster, die beim Nachdenken über deine vergangenen Erfahrungen auftauchen. Diese können dir Aufschluss über mögliche Ursachen deiner sozialen Angst geben.

Wenn du diese Übung machst, kannst du deine soziale Angst besser verstehen und beginnen, sie zu überwinden.

Denke daran, während dieser Übung auf dich selbst zu achten. Sie kann eine emotionale Herausforderung sein, also achte darauf, dass du dich um dich kümmerst und Unterstützung suchst, wenn du sie brauchst. Diese Übung ist kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung.