

Soziale Ängste



Starke und anhaltende Angst vor sozialen oder leistungsbezogenen Situationen

Negative automatische Gedanken



«Ich bin nichts wert.»
«Ich habe Angst, mich zu blamieren.»
«Andere finden mich sicher langweilig.»
«Ich komme nicht gut bei anderen an.»
«Andere denken schlecht über mich.»

Soziale Situation



Beispielsweise eine Gruppe von Menschen

Selbstaufmerksamkeit



Aufmerksamkeit auf sich selbst richten, auf die eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen.

Leistungsbezogene Situation



Zum Beispiel einen Vortrag halten oder vor der Klasse sprechen, wenn man bewertet wird

Aufmerksamkeit nach außen lenken



In Gedanken beschreiben, was man sieht und welche Gerüche wahrgenommen werden, oder sich stark auf eine Aufgabe konzentrieren.

feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



Schlechte Erfahrungen



Frühere schlechte Ereignisse wirken sich negativ auf neue Erlebnisse aus. (Vortrag lief schlecht, also Angst vor neuen Vorträgen)

Sicherheitsverhalten



Beispielsweise den Blickkontakt vermeiden, abseits der Gruppe stehen, viel Makeup tragen, nicht mit anderen sprechen, sich Ausreden bei Einladungen überlegen, sich in der Klasse nicht melden, Partys frühzeitig verlassen

Körperliche Symptome



Schwitzen, zittern, erröten, flaes Gefühl im Magen, Kloß im Hals, Herzrasen.

Selbstbild



Die Vorstellung über die eigene Person. Das Bild von uns selbst beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln.

feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.



feelok.de

Klick rein, finds raus.

