

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Anregungen

Fragen zur Anregung von alternativen Gedanken

Welche Anhaltspunkte gibt es dafür, dass die Sichtweise wahr ist?

Gibt es eine andere Erklärung?

Wie denke ich an einem Tag darüber, an dem ich mich besser fühle?

Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?

Ist das Schlimmste bisher schon einmal eingetreten? Warum nicht?

Welche Sichtweise entspricht am wahrscheinlichsten der Realität?

Welche Konsequenzen hätte es, wenn der negative automatische Gedanke wahr ist? Welche Konsequenzen hätte ein Alternativ-Gedanke?

Wenn ein guter Freund in dieser Situation diesen Gedanken hätte, was würde ich ihm/ihr sagen?

Liste von typischen sozialphobischen Sicherheitsverhalten

Sätze im Kopf ausprobieren

Sprechpausen vermeiden

Das Gesicht verstecken

Versuchen, an andere Dinge zu denken

Mehr reden

Versuchen, sich normal zu verhalten

Versuchen, das Verhalten unter Kontrolle zu halten

Sich vorstellen, wie man auf andere wirkt

Tassen oder Gläser sehr fest halten

Sich so platzieren, dass man nicht bemerkt wird

Positiv denken

Sich am Rand von Gruppen aufhalten

Alkohol trinken, um die Angst in den Griff zu bekommen

Versuchen, keine Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen

Angestrengt versuchen, die richtigen Worte zu finden

Überprüfen, ob man auch gut wirkt

Blickkontakt vermeiden

Weniger reden

Keine Fragen stellen

Erst überprüfen, ob es angemessen ist, bevor man etwas sagt

Geistig wegtreten oder abschalten

Vermeiden, über sich selbst zu reden

Sich so wenig wie möglich bewegen

Viele Fragen stellen

Versuchen, Zittern zu kontrollieren

Kleidung wählen, die Schwitzen verhindert oder versteckt

Kleidung tragen oder Make-up benutzen, um Erröten weniger sichtbar zu machen

Welche Anhaltspunkte gibt es dafür, dass die Sichtweise wahr ist?