

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Beispiele für typische sozialphobische Grundüberzeugungen

Unkonditionale Grundüberzeugungen:

Ich bin anderen immer unterlegen.

Ich bin anders als andere.

Ich bin dumm.

Ich bin ein langweiliger Mensch.

Ich bin ein merkwürdiger Mensch.

Ich bin für andere nicht interessant.

Ich bin für andere Leute nicht attraktiv.

Ich bin nicht liebenswert.

Ich bin weniger kompetent als andere.

Andere denken häufig negative Dinge über mich.

Andere nehmen meine Schwächen wahr und lehnen mich deshalb ab.

Mein Verhalten in sozialen Situationen ist für andere niemals akzeptabel.

Konditionale Grundüberzeugungen:

Ich bin nur dann ein wertvoller Mensch, wenn ich die Bestätigung anderer bekomme.

Ich muss immer alles richtig machen, sonst werde ich nicht akzeptiert.

Wenn andere mitbekommen, wie unzulänglich ich wirklich bin, werden sie mich ablehnen.

Andere halten mich für einen Versager, wenn ich meine Angst zeige.

Andere Personen lehnen mich ab, wenn ich einen Fehler mache.

Wenn ich ein Zeichen von Angst zeige, werden mich alle anstarren und denken, dass ich merkwürdig bin.

Andere werden sich über mich lustig machen, wenn ich ein Zeichen von Schwäche zeige.

Perfektionismus:

Ich darf anderen keine Anzeichen von Schwäche zeigen.

Ich muss immer den Erwartungen anderer Leute genügen.

Ich muss immer intelligent und interessant wirken.

Ich muss immer ruhig, gelassen und gefasst wirken.

Ich muss immer von jedem akzeptiert werden.

Ich muss mich kontrollieren, um nicht aufzufallen.

Es ist mein Fehler, wenn ich von anderen nicht akzeptiert werde.