

WAS MUSS ICH ÜBEN?

Erster Schritt auf dem steinigen Weg Ihrer „Babysteps“ ist es, nun eine Angst-Hierarchie aufzustellen. In der folgenden Tabelle sind unzählige soziale Verhaltensweisen aufgezählt, die man beherrschen sollte, um gut durch das Leben zu kommen. Sie sollen hier Punkte vergeben:

- 0 Punkte = Diese Verhaltensweise beherrsche ich weitgehend angstfrei.
- 1 Punkt = Diese Verhaltensweise macht mir ein leicht mulmiges Gefühl, das ich aber noch ertragen kann.
- 2 Punkte = Diese Verhaltensweise macht mir etwas Angst, wenn es sein muss kann ich es aber alleine durchstehen
- 3 Punkte = Diese Verhaltensweise macht mir Angst, ich vermeide sie oder stehe das nur mit Hilfe anderer durch.
- 4 Punkte = Diese Verhaltensweise macht mir sehr viel Angst; auch mit Hilfe anderer schaffe ich das einfach nicht.
- 5 Punkte = Schon alleine die Vorstellung dieser Verhaltensweise macht mir Panik; ich kann mir definitiv nicht vorstellen, das jemals zu tun.

Kreuzen Sie nun die folgenden Fragen an:

							Übung-Nr.
Im Gespräch mit gut bekannten Menschen Blickkontakt halten	0	1	2	3	4	5	1.1 bis 1.3
Im Gespräch mit Fremden oder Vorgesetzten Blickkontakt halten	0	1	2	3	4	5	1.4 bis 1.10
Zu fremden Personen Kontakt aufnehmen und etwas fragen	0	1	2	3	4	5	2.1 bis 2.12
Mit völlig fremden Personen über „Small Talk“ ins Gespräch kommen	0	1	2	3	4	5	3.1 bis 3.4
Menschen dazu anregen, mehr über sich zu erzählen	0	1	2	3	4	5	3.5 bis 3.7
Neue Freunde kennenlernen	0	1	2	3	4	5	4.1. bis 4.13
Eine kleine Party organisieren	0	1	2	3	4	5	4.14 bis 4.15
Auf eine Party, ins Kino, in die Disco gehen	0	1	2	3	4	5	4.16 bis 4.18
Aktiv auf Partnersuche gehen	0	1	2	3	4	5	5.1 bis 5.10

Vor einer Gruppe etwas vorlesen	0	1	2	3	4	5	6.1 bis 6.4
Vor einer Gruppe etwas erzählen	0	1	2	3	4	5	6.5 bis 6.7
Vor einer großen Gruppe ein Referat halten	0	1	2	3	4	5	6.8 bis 6.10
Sich angstfrei in großen Menschenmassen durchdrängeln	0	1	2	3	4	5	7.1 bis 7.5
Im Imbiss etwas essen	0	1	2	3	4	5	8.1 bis 8.2
Im Restaurant etwas essen	0	1	2	3	4	5	8.3 bis 8.7
Sonderwünsche im Restaurant äußern	0	1	2	3	4	5	8.8 bis 8.10
Im Supermarkt einkaufen gehen	0	1	2	3	4	5	9.1 bis 9.3
Im Kaufhaus einkaufen	0	1	2	3	4	5	9.4 bis 9.6
Beratung und Sonderwünsche in Kaufhäusern äußern	0	1	2	3	4	5	9.7 bis 9.12
Etwas Gekauftes wieder umtauschen	0	1	2	3	4	5	9.13
Mit Bussen, Straßenbahnen, U-Bahnen usw. fahren	0	1	2	3	4	5	10.1
Fahrkarten aus Automaten kaufen	0	1	2	3	4	5	10.2 bis 10.3
Mitreisende ansprechen	0	1	2	3	4	5	10.4 bis 10.5
Mit Zügen Fernreisen machen	0	1	2	3	4	5	10.6 bis 10.7
Nein sagen, eine Bitte ablehnen	0	1	2	3	4	5	11.1
Konflikte ertragen	0	1	2	3	4	5	11.2 bis 11.5
Verbote aussprechen	0	1	2	3	4	5	11.6 + 11.19-21
Zu einem Termin zu spät kommen	0	1	2	3	4	5	11.7 bis 11.8
Ertragen, dass alle einen ansehen	0	1	2	3	4	5	11.9 bis 11.12
Wünsche abschlagen	0	1	2	3	4	5	11.13 bis 11.15
Eine andere Person kritisieren	0	1	2	3	4	5	11.16 bis 11.18
Einem anderen ins Wort fallen	0	1	2	3	4	5	11.22
Im Restaurant das Essen zurückgehen lassen	0	1	2	3	4	5	11.23

Sehr auffallende Kleidung tragen	0	1	2	3	4	5	12.1 bis 12.3
In der Disco tanzen	0	1	2	3	4	5	12.4
In der Öffentlichkeit etwas Peinliches tun	0	1	2	3	4	5	12.5 bis 12.11
In der Öffentlichkeit singen	0	1	2	3	4	5	12.12 bis 12.16

Nun ordnen Sie diesen Fragebogen nach Ihren Antworten. Alle Verhaltensweisen, bei denen Sie den Wert Null angekreuzt haben, müssen uns nicht weiter interessieren. Das können Sie ja schon. Das sind Ihre Ressourcen, d. h. die Lebensareale, in denen Sie bereits über gute Fähigkeiten verfügen.

Als Erstes wenden wir uns nun den Fragen zu, bei denen Sie eine „1“ angekreuzt haben. Am besten schreiben Sie diese Bereiche hier in den linken Teil der Tabelle noch einmal heraus (möglicherweise sind hier weniger oder mehr Zeilen als Sie brauchen. Falls es zu wenige sind, schreiben Sie die Tabelle auf einem separaten Zettel nochmals ab). Die rechte Spalte (Schwierigkeit) bleibt noch leer.

Lebensbereiche, in denen ich zur Zeit nur ein mulmiges Gefühl habe:	Schwierigkeit

In die rechte Spalte („Schwierigkeit“) schreiben Sie nun eine „1“ für die Aufgabe, die Sie sich hiervon am ehesten zutrauen, eine „2“ für den Bereich, der Ihnen etwas schwerer fällt, eine „3“ für den nächstschweren, bis zur höchsten Zahl für die Aufgabe, die in dieser ersten Rubrik am schwierigsten für Sie ist.

Suchen Sie nun das entsprechende Übungskapitel heraus, um diese Fähigkeit zu trainieren.

Sobald Sie alle Aufgabenbereiche beherrschen, in denen Sie in der ursprünglichen Liste eine „1“ vergeben haben, geht der nächste Schritt zu allen Bereichen, die Sie mit einer „2“ versehen haben. Um Platz zu sparen, ist dafür hier in diesem Buch keine Tabelle mehr abgedruckt. Benutzen Sie ein leeres A4-Blatt, um auch diese Bereiche hierarchisch zu ordnen und trainieren Sie wieder so lange, bis Sie auch die Aufgaben aus diesem Bereich Ihres Lebens beherrschen. Dann kommen alle „3“, dann die „4“ und vielleicht schaffen Sie nun sogar die mit einer „5“ eingestuften Aufgaben auch noch?

„Take your time“, sagt der Engländer. Nehme Sie sich dafür alle Zeit dieser Welt. Es kann schnell gehen, es kann aber auch ein Jahr und länger dauern, bis Sie sich durch die Übungen gebissen haben.

Oft kippt die Angst im Verlauf der Übungen wie eine Reihe von Dominosteinen einfach um. Es kann gut sein, dass Sie, wenn Sie die mit „1“ eingestuften Aufgaben alle abgearbeitet haben, merken, dass Sie auch schon Übungen aus der Reihe „2“ und „3“ können. Soziale Fertigkeiten sind nicht unabhängig voneinander. Oft, wenn man einen Bereich nicht beherrscht, hat man auch Angst vor ähnlichen Aufgaben. Beherrscht man aber diese Fähigkeit, dann verschwindet auch die Angst vor den benachbarten Gebieten.



Ängste kippen oft wie eine umstürzende Reihe von Dominosteinen: Wird man eine Angst los, kippen auch benachbarte Befürchtungen einfach weg!



GANZ WICHTIG: BEWEGUNG!

Das regelmäßige Training der progressiven Muskelentspannung ist eine Möglichkeit, sich bewusst selbst herunterzufahren, wenn man zu nervös, zu gestresst oder zu überdreht ist. Manchmal gelingt es einem aber einfach nicht, sich in die Entspannung fallenzulassen. Was dann?

Wie bereits weiter oben in diesem Buch erklärt wurde, ist unser Körper, wenn wir Angst haben, biologisch auf die *Fight-or-Flight*-Situation vorbereitet., d. h. er erwartet aufgrund eines Jahrmillionen alten genetisch festgelegten Programms, dass er gleich kämpfen oder fliehen muss, um unser kleines Leben zu retten. Hierzu beginnt z. B. das Herz schneller zu schlagen, damit Muskeln besser durchblutet werden, außerdem wird die Atmung tiefer, um den Organismus mit mehr Sauerstoff zu versorgen. In vielen Situationen, in denen wir heute Angst haben (z. B. vor einer Prüfung) nützt dieses biologische Programm nicht nur nichts, sondern es ist eher hinderlich. Das Herzrasen verstärkt die Angst, durch zu schnelles und zu tiefes Atmen ohne Anstrengung kommt es zu Hyperventilation mit der Folge, dass einem schwindelig wird. Beides verstärkt die Angst noch mehr.

Aus diesem ungunsten Kreislauf herauszukommen ist im Grunde genommen ganz einfach. Tun Sie, wozu Ihre Biologie Sie zwingt:

BEWEGEN SIE SICH!!!

Angstzustände lassen nach, je mehr wir uns bewegen. Schon das Auf- und Abgehen vor einem Prüfungsraum mindert die psychische Angst und auch die physiologischen Begleiterscheinungen. Wenn Sie oft unter starker Grundangst

leiden, kann man mit sportlicher Betätigung viel von der inneren Unruhe abbauen. Wenn Sie, je nach Kondition, 5 km spazieren gegangen sind, 10 km gejoggt oder 20 km Fahrrad gefahren sind, hat der Körper überschüssige Energie weitgehend abgebaut und damit auch keinen Grund mehr, eine unterschwellige Nervosität aufzubauen.



Es muss nicht immer die Mucki-Bude sein, um überschüssiges Adrenalin abzubauen. Gartenarbeit hilft auch!

Sportliche Betätigung bringt aber noch weiteren Gewinn. Für alle Lebewesen ist es nützlich, sich zu bewegen. Je mehr ein Lebewesen sich bewegt, umso größer ist seine Chance Nahrungsmittel oder einen Geschlechtspartner zu finden. Daher belohnt unser Gehirn uns für Motorik. Es schüttet bei Bewegung körpereigene Glücksbotenstoffe aus. Wer Sport treibt, wird also ein wenig glücklicher sein als seine unsportlichen Zeitgenossen. In Extremfällen kann Sport ja sogar zu Zuständen wie dem „*Runner's High*“ führen, ein drogenähnliches Hochgefühl, das z. B. bei Marathonläufern auftritt.

(Zuviel Sport kann natürlich gegenteilige Effekte haben. Wer seinen Körper überlastet und ständig Muskelkater und Rückenschmerzen hat, verstärkt Depressionen eher. Die große Kunst im Leben ist wohl immer, das gesunde Mittelmaß zu finden.)

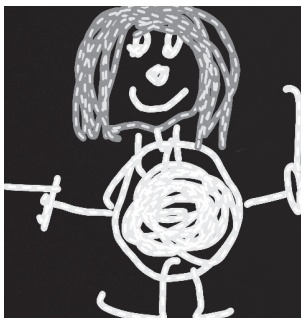
Welche Sportarten würden Ihnen liegen? Schreiben Sie diese einmal hier auf (falls Ihnen nichts einfällt, weiter unten finden Sie eine Liste mit Vorschlägen):

Wie und wann können Sie Sport in Ihr Leben einbauen? Wann sind regelmäßige Termine möglich?

Mo	Die	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgens	Morgens	Morgens	Morgens	Morgens	Morgens	Morgens
Vor- mittags	Vor- mittags	Vor- mittags	Vor- mittags	Vor- mittags	Vor- mittags	Vor- mittags
Mittags	Mittags	Mittags	Mittags	Mittags	Mittags	Mittags
Nach- mittags	Nach- mittags	Nach- mittags	Nachmit- tags	Nach- mittags	Nach- mittags	Nach- mittags
Abends	Abends	Abends	Abends	Abends	Abends	Abends

Aikido	Golf	Rugby
Akrobatik	Handball	Schwimmen
Alpinistik	Hockey	Segeln
American Football	Jagdschießen	Skibobsport
Badminton	Jiu-Jitsu	Skilauf
Baseball	Jogging	Squash
Basketball	Judo	Taekwondo
Biathlon	Karate	Tanzsport
Billard	Kegeln	Tauchsport
Bogenschießen	Kickboxen	Tennis
Bowling	Klettern	Tischtennis
Boxen	Kraftdreikampf	Trampolinspringen
Cheer-Dance	Leichtathletik	Triathlon
Eishockey	Minigolf	Turnen
Eislaufen	Orientierungslauf	Unterwasserrugby
Eisschießen	Paddelsport	Volleyball
Faustball	Radsport	Walking
Frisbee	Reiten	Wasserball
Fünfkampf	Ringen	Wasserskilauf
Fußball	Rodeln	
Gewichtheben	Rudern	

WIE SEHE ICH EIGENTLICH AUS?



„Durch dieses Leben gehen wir lächelnd – oder gar nicht“ besagt eine chinesische Weisheit. Denken Sie dabei auch an die Studien, die am Anfang dieses Buches geschildert wurden. Wenn wir lächeln, „glaubt“ unser Gehirn, dass etwas Lustiges passiert ist und reagiert mit einem kleinen Quäntchen Fröhlichkeit darauf. Außerdem kommen glücklich wirkende Menschen besser im sozialen Umfeld an, gewinnen mehr Freunde und sind besser

in ein soziales Netz eingewoben. Man kann Ängste also auch dadurch besiegen, indem man einfach versucht, so oft wie möglich zu lächeln.

Bitte stellen oder setzen Sie sich in einer stillen Stunde einmal vor einen Spiegel. Beobachten Sie Ihren Gesichtsausdruck und stellen Sie sich vor, eine andere Person würde Sie das erste Mal sehen.

Was würde diese Person über Sie denken?

Wie wirken Sie, wenn Sie ein entspanntes Gesicht machen (d. h. z. B. nicht bewusst lächeln)?

Schauen Sie nun einmal böse. Wie wirkt das? Sieht man Ihnen Ihre Wut an?

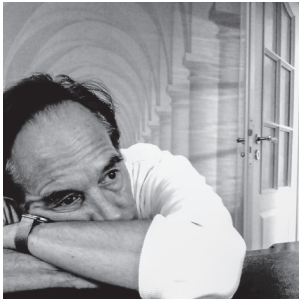
Schauen Sie nun traurig. Wie wirkt das? Sieht man Ihnen an, dass Sie traurig sind?

Machen Sie nun das Gesicht, das Sie machen, wenn Sie angestrengt arbeiten. Wie sieht das aus? Wie wirkt dieser Gesichtsausdruck auf andere?

Wie sieht Ihr Gesicht aus, wenn Sie lächeln? Sieht man Ihnen an, dass Sie gerade froh sind?

Welcher Gesichtsausdruck steht Ihnen am besten? Arbeiten Sie einmal vor einem Spiegel mit Ihrer Mimik und prüfen Sie, was wohl bei anderen Menschen am besten ankommt.

WIE KANN ICH MICH SELBST AM BESTEN ZERMÜRZEN?



Eine erste Anleitung, um möglichst professionell unglücklich zu sein, gab 1983 der österreichisch-amerikanische Psychologe Paul Watzlawick heraus („*The Pursuit of Unhappiness*“).

Morgens, wenn wir erwachen, setzt sich unsere Denkmachinery in Bewegung, und wir erklären uns dann bis zum Schlafengehen diese Welt. Menschen nehmen ihre Umgebung aber nicht so wahr wie sie wirklich

ist, sondern bestimmend für unser Verhalten ist immer was wir über uns und andere denken. Eine Person, die ständig mit destruktiven Gedanken herumläuft („*Ich kann das nicht alleine!*“) wird sich auch ängstlich verhalten und dann die entsprechende Rückmeldung der Umwelt ernten, die mit einem solchen Angsthasen oft nicht viel zu tun haben mag. Dadurch, dass andere sich dann abwenden, sieht man seine Vorurteile bestätigt und steigert sich noch mehr in negative Vorstellungen hinein („*self fulfilling prophecy*“). Hierbei gibt es nach Ansicht der Kommunikationstheoretiker einige typische Denkfehler. Prüfen Sie einmal, welchen dieser falschen Denkweisen Sie gerne in die Falle gehen:

Willkürliche Schlussfolgerungen: Ohne sichtbaren Beweis oder sogar trotz Gegenbeweisen werden willkürlich Schlussfolgerungen gezogen: „*Der Lehrer hat mich nicht drangenommen als ich mich gemeldet habe; er hat was gegen mich!*“

Übergeneralisierung: Aufgrund eines einzelnen Vorfalles wird eine allgemeine Regel aufgestellt, die unterschiedslos auf ähnliche und unähnliche Situationen angewendet wird. Ihnen ist einmal beim Busfahren übel geworden und deswegen erscheint es Ihnen ganz sicher, dass das beim nächsten Mal wieder passieren wird?

Dichotomes Denken (Schwarz/weiß-Denken): Denken in Alles oder Nichts-Kategorien: „*Eigentlich habe ich ja gedacht, mit Kurt komme ich ganz gut klar und fand ihn recht sympathisch, aber heute Morgen hat er mich nicht begrüßt. Der kann mich mal, mit dem will ich echt nichts mehr zu tun haben!*“

Personalisierung: Ereignisse werden ohne klaren Grund auf sich selbst bezogen. Beispiel: „Clara redet schon die ganze Pause mit ihrer Freundin, bestimmt erzählt sie etwas Negatives über mich!“

Selektive Abstraktion: Einige Einzelinformationen werden verwendet und überbetont, um eine Situation zu interpretieren. Damit werden bestimmte Informationen auf Kosten anderer überbewertet: „Auf der Straße lief heute einige Zeit ein unbekannter Mann hinter mir; bestimmt will er mich ausspionieren und in den kommenden Tagen überfallen.“

Maximieren und Minimieren: Negative Ereignisse werden übertrieben und positive Ereignisse untertrieben. Zum Beispiel: „Dass ich mit dem Auto zur Arbeit fahren kann, ist nichts wert, das kann ja jeder. Aber dass ich Panik bekomme, wenn ich mit dem Bus zur Arbeit fahren soll, zeigt ja, was für ein verkorkster Mensch ich bin.“

Katastrophisieren: Das Eintreffen oder die Bedeutung von negativen Ereignissen wird stark überbewertet. „Ich habe so einen komischen Fleck auf der Haut; bestimmt ist es Krebs!“

Emotionale Beweisführung: Das Gefühl wird als Beweis für die Richtigkeit der Gedanken genommen. „Ich fühle mich in diesem Urlaubsort irgendwie unwohl; bestimmt will das Schicksal nicht, dass ich mich hier aufhalte, es wird etwas Furchtbares passieren.“

Etikettierung: Aus einer Handlung wird ein umfassender Sachverhalt gemacht, z. B. „Ich habe es nicht geschafft, das Fahrrad zu reparieren. Sämtliche handwerklichen Arbeiten sind einfach nichts für mich!“

Gedankenlesen: Man meint ohne nachzufragen, die Gedanken der anderen zu kennen. „Irgendwie schaffe ich es nicht, Kontakte in der neuen Klasse zu knüpfen, ich glaube die halten mich alle für einen Volltrottel und wollen nichts mit mir zu tun haben.“

Tunnelblick (selektive Aufmerksamkeit): Jemand sieht nur einen bestimmten Aspekt seines gegenwärtigen Lebens. „Mein Partner hat mich verlassen; damit ist mein ganzes Leben sinnlos geworden. Was für einen Zweck soll das denn noch haben?“

Die Therapie des kognitiven Umstrukturierens bemüht sich, solche destruktiven Vorstellungen aufzudecken und durch positive zu ersetzen. Negative, belastende Gedankengänge und Grübeleien setzen den Körper unter Stress und sind dadurch an der Entstehung vieler psychosomatischer Erkrankungen beteiligt. Da man nicht aufhören kann etwas zu denken, ist es nicht möglich, solche belastenden, negativen Gedankengänge einfach aus dem Kopf zu blasen. Die einzige Möglichkeit sie loszuwerden ist, stattdessen etwas Positives zu denken. Hier einige Beispiele:

Negativ-belastend:	Stattdessen positiv-aufbauend:
<i>Die ganzen Übungen in diesem Buch schaffe ich nie.</i>	<i>Immer ein Schritt nach dem anderen. Wird schon werden.</i>
<i>Ich bin ein Versager!</i>	<i>Ich habe schon viel geschafft in meinem Leben.</i>
<i>Das macht mir jetzt totale Panik.</i>	<i>Ich werde ruhig bleiben.</i>
<i>Das endet in einer Katastrophe.</i>	<i>Ich werde mich anstrengen und werde es schaffen, dass alles gutgeht.</i>
<i>Ich hab keine Ahnung und werde bestimmt durch die Prüfung fallen.</i>	<i>Ich habe gelernt. Wird schon werden. Hauptsache bestehen.</i>

Bitte versuchen Sie nun selbst einmal, folgende destruktive Gedankengänge durch positive zu ersetzen:

<i>Bestimmt wird mein Zug Verspätung haben und ich werde den Anschluss verpassen.</i>	
<i>Vor dem Vortrag habe ich wahnsinnige Angst. Ich werde mich blamieren.</i>	
<i>Ich bin mir ganz sicher, dass wieder etwas mit der Hotelbuchung nicht geklappt hat. Was dann?</i>	
<i>Mein Chef will mich sprechen, mit Sicherheit habe ich wieder etwas falsch gemacht!</i>	
<i>Ich kann mein Smartphone nicht finden. Oh je! Ich bin sicher, es ist mir in der U-Bahn aus der Tasche gefallen.</i>	
<i>Bestimmt werde ich auf der Party wieder mal alleine rumstehen und niemand wird mich ansprechen.</i>	

<i>Auf dem Meeting werde ich mal wieder kein Wort herausbekommen.</i>	
<i>Ich halte die Angst nicht mehr aus.</i>	
<i>Wahrscheinlich werde ich ohnmächtig, wenn ich da jetzt hingeh. Oh je, wie peinlich.</i>	
<i>Alle Leute werden mich anstarren, wenn ich bei der Übung anfang zu zittern.</i>	
<i>Alle werden mich auslachen, weil ich bestimmt rot werde.</i>	
<i>Niemand wird mit mir reden, wenn ich Leute anspreche.</i>	
<i>Ich solle alleine auf ein Amt? Das schaffe ich nie.</i>	
<i>Mit Sicherheit werde ich den Bus verpassen und zu spät zum Termin kommen.</i>	
<i>Egal wie ich's mache, bestimmt meckert mein Chef wieder mit mir.</i>	
<i>Nee, das kann ich sowieso nicht. Zwecklos, brauch' ich gar nicht erst zu versuchen.</i>	

<i>Andere Menschen mögen mich nicht; irgendwie ecke ich immer wieder an und finde keine Freunde.</i>	
<i>Mein Auto klappert so komisch, ich hab furchtbare Angst, unterwegs liegenzubleiben.</i>	



Nach dieser Trockenübung sollen Sie hier nun einmal Ihre eigenen negativen, belastenden und destruktiven Gedanken notieren. Welche typischen Gedankengänge fallen Ihnen ein, die Sie in der Vergangenheit gehabt haben, die eigentlich unnütz waren und Sie nur behindern?

Alte negative, belastende Gedanken	Neue positiv-aufbauende Gedanken

Bei der folgenden Übung sollen Sie hier nun einmal Tag für Tag Ihre eigenen negativen, belastenden und destruktiven Gedanken notieren. Was haben Sie an einem Tag gedacht, was Sie eigentlich in der Erreichung Ihrer Ziele nur behindert, Ihre Angst noch verstärkt und Ihnen die Energie geraubt hat? Notieren Sie in den nächsten Tagen täglich mindestens drei solcher dummen Gedanken, die spontan aufgetreten sind und schreiben Sie dann den positiven Gedanken dazu, den Sie stattdessen gedacht haben, damit es klappt. Aus Platzgründen ist hier nur eine beispielhafte Tabelle für den ersten Tag abgedruckt. Vielleicht besorgen Sie sich dafür ein kleines Vokabel- oder Aufgabenheft wie Schüler es haben und benutzen es zum Protokollieren Ihrer negativen Gedanken.

TAG: _____

Negativ-belastender Gedanke	Alternativer positiv-aufbauender Gedanke