

SCHRITTWEISER AUFBAU SELBSTSICHEREN VERHALTENS IN SOZIALEN SITUATIONEN

Übungsbeispiel zur kognitiv-behavioralen Therapie von Sozialängsten (Desensibilisierung)

- Liste von sozialen Situationen aufstellen, in denen bisher (deutlich oder wiederkehrend) Angst, Ärger oder Unsicherheit auftraten;
- Ordnung der Situationen nach (a) dem Schweregrad der Angst (bzw. Erregung) und (b). dem Grad der persönlichen Beeinträchtigung durch diese Symptome im Alltagsleben; (Rangreihe bilden)
- der Reihe nach (mit den leichten Situationen beginnen) alle Situationen in folgender Weise durcharbeiten:
 1. Identifikation der Selbstaussagen (*Was denke ich in der betreffenden Situation?*)
 2. Überprüfung der Selbstaussagen auf Realitätsgehalt (*Stimmt das wirklich? Ist das so die einzige Möglichkeit, darüber zu denken?*)
 3. Erarbeitung alternativer Selbstaussagen; Gegenstrategie auf gedanklicher Ebene planen (*Wie könnte ich konstruktiver darüber denken?*)
 4. Erarbeitung von Handlungsalternativen; Planung von alternativem konkreten Handeln (*Wie mache ich es konkret anders?*)
 5. Übung der jeweiligen Situation zuerst in der Vorstellung, dann im Rollenspiel und schließlich
 6. Aufsuchen der Situation und Übung des neuen (geänderten) Verhaltens in vivo;
 7. Selbstverstärkung und Optimierung;
- wichtig ist eine genaue Registrierung, welche Stufen schon bearbeitet sind, wie oft die einzelnen Schwierigkeitsstufen bereits aufgesucht wurden, welche Probleme dabei auftreten und wie sie bewältigt werden;
- nächst höhere Schwierigkeitsstufe erst beginnen, wenn vorhergehende Stufe bewältigt ist;
- wichtig ist das häufige Aufsuchen der (schon geübten) Situationen, kein Vermeiden!!!
- ergeben sich Schwierigkeiten in der Bewältigung einer Stufe, dann ist eventuell der Schritt zu groß, Zwischenschritt einbauen!

ÄNDERUNGSMASSNAHMEN, ALLGEMEINE HINWEISE

- Eine Änderung eingespielter Verhaltensweisen braucht meist eine gewisse Zeit - nicht ungeduldig sein, "Gut Ding braucht Weile"!
- Realistische, kleine Ziele setzen, die auch wirklich erreichbar sind, kleine Schritte planen, einen Schritt nach dem anderen tun!
- "Schwierigkeiten" sind eine wichtige Erfahrung, um daraus zu lernen (waren Schritte zu groß? Wurden wichtige Faktoren in der Planung der Änderung berücksichtigt?)
- Jedes erreichte Ziel ist ein Erfolg, der auf das eigene Konto geht; sich selbst dafür loben! Wieder einen Schritt näher dem erwünschten Verhalten.
- Schwierige Situationen (Angstsituationen) sind da, um überwunden zu werden, Angst ist nicht nur ein Signal für Gefahr, sondern auch ein Signal zum Einsetzen einer Bewältigungsreaktion. Setzt man sich einer Angst auslösenden Situation aus, steigt anfänglich die Angst; wichtig: Überwinden des Angsthöhepunktes, nicht vorher flüchten! (d.h. sich der Angst aussetzen und versuchen, sie zu bestehen)
- Wichtig ist eine Änderung der Gedanken *und* des äußeren Verhaltens (Handelns)!