|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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.** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **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, flaues 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.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |