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.

# feelok.de

Klick rein, finds raus.





# feelok.de

Klick rein, finds raus.





#### feelok.de Klick rein, finds raus.





#### feelok.de

Klick rein, finds raus.





# feelok.de

Klick rein, finds raus.





## feelok.de

Klick rein, finds raus.





## feelok.de

Klick rein, finds raus.





#### feelok.de

Klick rein, finds raus.





# feelok.de

Klick rein, finds raus.





## feelok.de

Klick rein, finds raus.





## feelok.de

Klick rein, finds raus.





#### feelok.de

Klick rein, finds raus.



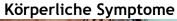




Frühere schlechte Ereignisse wirken sich negativ auf neue Erlebnisse aus. (Vortrag lief schlecht, also Angst vor neuen Vorträgen)



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





Schwitzen, zittern, erröten, flaues Gefühl im Magen, Kloß im Hals, Herzrasen.





Die Vorstellung über die eigene Person. Das Bild von uns selbst beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln.

## feelok.de

Klick rein, finds raus.











# feelok.de

Klick rein, finds raus.





#### feelok.de Klick rein, finds raus.





#### feetok.de Klick rein, finds raus.





## feelok.de

Klick rein, finds raus.





# feelok.de

Klick rein, finds raus.





#### feelok.de

Klick rein, finds raus.



