



**Mag. Sonja Eherer**  
 Klinische-  
 und Gesundheits-  
 psychologin  
 für Kinder, Jugendliche  
 und Erwachsene

**Kirchengasse 5  
 8570 Voitsberg**

**Tel. 0681 / 81443692**  
**www.psychologin-  
 eherer.at**

**Mag. Sonja Eherer und Therapiehündin Lila**

## **Soziale Phobie** Teil 4

**Unter sozialer Phobie versteht man die Angst im Mittelpunkt zu stehen, sich peinlich zu verhalten oder kritisiert zu werden.**

Das können z. B. Situationen sein, bei denen es darum geht, vor einer Gruppe zu sprechen, an einem Essen teilzunehmen, auf eine Party zu gehen oder mit fremden Menschen in persönlichen Kontakt zu treten.

Begleitsymptome können dabei sein: Erröten, Zittern, Übelkeit, Herzrasen und Schweißausbrüche.

Menschen, die an einer sozialen Phobie leiden, vermeiden oft solche Situationen.

Sie sagen Einladungen oder Seminare ab und erfinden eine Ausrede, da die Angst, sich diesen Situationen zu stellen, zu groß ist. Sie versuchen alles, um nicht im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, z. B.: sie ziehen dunkle Kleidung an, schminken sich stark (um ein Erröten zu überdecken), sie sitzen eher abseits und nicht im Vordergrund und üben Sätze im Vorhinein ein.

Obwohl die Situation noch nicht da ist, reicht alleine der Gedanke daran schon, die körperlichen Symptome zu spüren und die Angst auszulösen.

Sobald sich der Betroffene in der unangenehmen Lage befindet von anderen beobachtet zu werden, richtet er seine Aufmerksamkeit verstärkt auf sich selbst, seinen Körper und sein Verhalten. Er prüft ständig, wie

er am Besten das Zittern oder Erröten verbergen könnte. Unsicherheit zu zeigen wird von den Betroffenen selbst als Zeichen der Schwäche und Wertlosigkeit wahrgenommen. Sie vermuten, dass die anderen Menschen sie mit derselben kritischen Sichtweise beurteilen. Bei sozial ängstlichen Personen bestehen falsche Denkmuster.

**Ein Beispiel** für solche Gedanken ist:

„Ich werde beim Vortrag bestimmt zittern - dadurch halten mich die anderen für inkompetent. Sie werden mich bestimmt kritisieren.“

Hierbei geht es darum, alternative Gedanken zuzulassen.

„Ich darf vor einem Vortrag nervös sein und das Zittern steht nicht im Zusammenhang damit, ob ich kompetent wirke oder nicht!“

**Empfehlung:** Wie bei allen Ängsten geht es auch hier um Konfrontation. Oft hat man sogenannte „Katastrophengedanken“. Damit ist gemeint, dass die befürchteten Situationen in einer Katastrophe enden werden. Das dem nicht so ist, kann man aber erst durch die eigene Erfahrung erleben, indem man sich diesen Situationen stellt. Es ist wichtig, sich nicht nur auf sich selbst zu konzentrieren, sondern die Aufmerksamkeit auf den Gesprächspartner zu lenken.

Lernen Sie Kritik und Lob zu äußern, aber auch anzunehmen. Erlauben Sie sich Fehler und stehen Sie dazu!

Kein Mensch ist unfehlbar, nicht einmal wir Psychologinnen :o)