

# Selbstsicherheit trainieren

Ängste nageln über kurz oder lang immer an der „Selbstsicherheit“. Die folgenden Übungen beugen dieser Gefahr vor und verhelfen Ihnen zu mehr „Selbstbewusstsein“ und „Sozialkompetenz“ (modifiziert nach H. Morschitzky: Angststörungen 1998 und H. Göbel: Die Kopfschmerzen 1997).

## **Andere statt sich selbst wahrnehmen**

Konzentrieren Sie sich auf die Menschen Ihrer Umwelt, statt sich selbst ständig ängstlich zu beobachten. Beschreiben Sie in Ihren Gedanken das Aussehen und Verhalten der anderen, interpretieren Sie deren Mimik und Gestik. Registrieren Sie, wie diese Menschen auf sie wirken (welche Gefühle, Gedanken und Reaktionen sie bei Ihnen auslösen).

## **Nonverbal Kontakt herstellen**

Nehmen Sie zu Fremden (in öffentlichen Verkehrsmitteln, Lokalen, Geschäften) Blickkontakt auf. Lächeln Sie dem oder der anderen zu. Gehen Sie aufrecht, selbstbewusst und mit Blickkontakt auf eine fremde Person zu, um auszuprobieren, ob diese Ihnen ausweicht.

## **Nähe und Austausch ertragen**

Begeben Sie sich in überfüllte Räume (Verkehrsmittel, Geschäfte, Lokale, Kino, Schwimmbad). Lassen Sie sich bei Verspannungen massieren. Fragen Sie in vollen Restaurants, ob Sie sich zu anderen an den Tisch setzen dürfen. Besuchen Sie Selbsterfahrungsgruppen und/oder nehmen Sie an Kursen teil, in denen man sich mit anderen austauscht. Gönnen Sie sich eine mehrtägige Gruppenreise mit fremden Personen. Organisieren Sie eine Party und laden Sie mehr Gäste ein als sonst.

## **Andere ansprechen**

Fragen Sie Fremde auf der Straße nach der Uhrzeit oder einer Adresse, bitten Sie darum, Kleingeld für Bus oder Telefon zu wechseln. Begrüßen Sie einen unbekanntem Menschen und fragen Sie, ob es sein kann, dass Sie sich bereits kennen. Sprechen Sie einen Fremden auf einer Parkbank oder einem Lokal an. Verwickeln Sie Verkäufer in Gespräche und wählen Sie dabei Personen aus, die Sie sonst eher nicht ansprechen würden. Machen Sie anderen unaufgefordert Komplimente.

## **Fordern üben**

Bitten Sie um eine Gehaltserhöhung. Teilen Sie Nachbarn Ihren Wunsch nach Ruhe mit, wenn es Ihnen zu laut zugeht. Fordern Sie Ihren Partner zu mehr Mitarbeit im häuslichen Bereich auf. Bitten Sie Bekannte darum, etwas für Sie einzukaufen. Fordern Sie im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis, was Sie sich bislang nicht trauten. Beschweren Sie sich im Restaurant über Mängel an

Speisen und Getränken. Tauschen Sie fehlerhafte Ware um. Bestehen Sie darauf, den Vorgesetzten zu sprechen, wenn ein Angestellter unwillig wirkt.

## **Sich in den Mittelpunkt stellen**

Lassen Sie im Restaurant laut ein Besteckteil auf den Boden fallen. Probieren Sie in Geschäften mehrere Kleider aus, ohne diese zu kaufen. Rufen Sie in der Öffentlichkeit einem entfernt stehenden Bekannten laut etwas zu. Tragen Sie Kleidungsstücke, die Aufsehen erregen. Bitten Sie an Warteschlangen vor Kassen, Sie vorzulassen. Üben Sie vor anderen Menschen Dinge, die Sie nicht gut können. Pfeifen oder singen Sie auf der Straße laut vor sich hin. Üben Sie, anderen Ihr Befinden und Ihre Gedanken mitzuteilen.

## **Ablehnung und Kritik riskieren**

Bitten Sie jemand Fremden, Ihnen Kleingeld zum Telefonieren zu schenken oder Ihnen einen kleinen Gefallen zu erweisen. Bieten Sie Unbekannten an, Ihnen behilflich zu sein (z.B. durch Koffer tragen). Versuchen Sie, in Geschäften Preise herunterzuhandeln. Fragen Sie ein Paar, ob Sie sich zu diesem an den Tisch setzen können. Setzen Sie sich in einem Restaurant oder Verkehrsmittel auf einen reservierten Platz. Versuchen Sie, besonders abweisend wirkende Menschen in ein Gespräch zu verwickeln.

## **Selbst „nein“ sagen können und sich wehren**

Lehnen Sie Ansprüche und Erwartungen anderer ab, die Sie nicht erfüllen können oder wollen (insbesondere unangemessene und zu umfangreiche Arbeit). Beenden Sie aktiv Gespräche (z.B. Telefonate), die Sie sonst nur aus Höflichkeit fortführen würden. Weisen Sie unsachliche Kritik und ungeduldige Unterbrechungen strikt zurück. Zeigen Sie Ruhestören und Vordrängern Schranken auf. Weichen Sie nicht aus, wenn Ihnen jemand entgegenkommt. Gehen Sie als erster durch Türen (z.B. beim Betreten und Verlassen eines Lifts).

## **Klar auftreten**

Benutzen Sie das Wort „ich“ statt „man“ oder „wir“. Verzichten Sie auf indirekte Redewendungen. Sagen Sie präzise, was Sie wollen („Ich verlange...“ „Ich wünsche...“). Sehen Sie Ihrem Gegenüber direkt in die Augen. Unterstreichen Sie Ihr Anliegen mit passenden Gesten, Haltung, Gesichtsausdruck und Lautstärke.