

# Soziale Ängste -

## Nein, die anderen sind nicht darauf aus, Ihnen weh zu tun.

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Soziale Ängste können schwer zu überwinden sein, aber positive Selbstgespräche und Affirmationen können helfen, Ihre Ängste zu lindern und Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

### „Ich bin fähig und stark“

Erinnern Sie sich an Ihre Stärken und Fähigkeiten, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Sie fühlen sich sicherer und besser auf soziale Situationen vorbereitet, wenn Sie Ihre Fähigkeiten anerkennen.

Machen Sie sich eine Liste Ihrer Fähigkeiten und Talente, fragen Sie Ihre Freunde, Vorgesetzten und Ihre Familie und seien Sie stolz darauf.

### „Jeder macht Fehler“

Erkennen Sie an, dass es normal ist, Fehler

▼ Soziale Ängste entstehen auch, wenn man falsch über Situationen und Menschen denkt. Eine Veränderung der Bewertung, kann zu einer erheblichen Verbesserung der Lebensqualität führen.



FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

zu machen oder sich manchmal unbeholfen zu fühlen.

Denken Sie daran, dass niemand perfekt ist und dass die Menschen in der Regel verständnisvoller und nachsichtiger sind, als wir es uns vorstellen.

Drehen Sie einfach die Situation um: Wie würden Sie über jemanden denken, der einen bestimmten Fehler gemacht hätte? Wie würden Sie darüber denken, wenn es Ihre beste Freundin wäre?

### „Ich habe ein Recht, hier zu sein“

Bestätigen Sie Ihr Recht, an sozialen Situationen teilzunehmen und Ihre Gedanken, Gefühle und Meinungen auszudrücken.

Diese Erinnerung kann eine Hilfe im Kampf gegen das Gefühl der Unzulänglichkeit oder der Angst vor Verurteilung sein.

### „Ich kann die Gedanken anderer nicht lesen, und sie können meine nicht lesen“

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass wir nicht immer genau wahrnehmen können, was andere denken oder fühlen, und dass auch sie unsere Gedanken nicht lesen können.

Vermeiden Sie es, Vermutungen darüber anzustellen, wie andere Sie wahrnehmen, und konzentrieren Sie sich auf den gegenwärtigen Moment. Gehen Sie einfach davon aus, dass die anderen entweder gar nichts denken, oder es sogar gut mit ihnen meinen.

**LERNEN SIE IN MEINEM WORKSHOP,  
WIE SIE IHRE GEDANKEN UND EMOTIONEN  
BEOBACHTEN UND MIT ÜBUNG  
AUCH VERÄNDERN KÖNNEN.**

### „Auch dies geht vorbei.“

Erinnern Sie sich daran, dass die Angst nur vorübergehend ist und irgendwann vorübergehen wird. Sich auf die vorübergehende Natur Ihrer Gefühle zu konzentrieren, kann Ihnen helfen, mit Ihrer Angst umzugehen

und in sozialen Situationen die Perspektive zu behalten.

Wenn Sie diese Affirmationen in Ihre tägliche Routine einbauen oder sie in Momenten erhöhter sozialer Angst verwenden, können Sie eine positivere Einstellung entwickeln und Ihre Angst in sozialen Situationen verringern.

Denken Sie auch daran, professionelle Hilfe aufzusuchen, wenn soziale Ängste Ihr tägliches Leben oder Ihr Wohlbefinden stark beeinträchtigen. ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter:  
[www.atrost.de](http://www.atrost.de)

