















Sie müssen lediglich die Mimik, Gestik, die Körper- und Kopfhaltung einnehmen, in derselben Art und Weise atmen und sich bewegen, wie in der Situation, in der Sie sich selbstbewusst gefühlt haben.

Diese Strategie ist sowohl geeignet, bevor Sie in eine Situation gehen, die Sie mit Angst verknüpfen, als auch dann, wenn Sie in der Situation sind.

Sie können sie aber auch in jeder anderen Situation einsetzen, in der Sie mehr Selbstsicherheit gebrauchen können.

## ■ Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren.

Wir haben bereits in Verbindung mit den Vorstellungsübungen schon einmal über Entspannungsstrategien gesprochen. Falls Sie sich noch nicht damit befasst haben, hier der Grund, warum Entspannung so wichtig ist:

Angstgefühle entstehen, wenn wir etwas als gefährlich für uns ansehen. Von Natur aus ist unser Körper so angelegt, dass er sich bei Gefahr bereit macht, zu kämpfen oder zu flüchten. Unser Körper reagiert gleich - ob wir uns von einer Horde von Wildschweinen bedroht fühlen oder von Kritik oder Ablehnung. Immer will er uns dabei helfen, unser Leben zu erhalten. Neben vielen anderen körperlichen Veränderungen kommt es bei Gefahr auch zur Muskelanspannung. Da wir bei einer Bedrohung durch Ablehnung meist nicht mit einem körperlichen Angriff oder Flucht reagieren, bleibt uns die Anspannung erhalten.

Durch eine gezielte Entspannung können wir jedoch der Anspannung und auch den Angstgefühlen entgegenwirken.

Deshalb macht es Sinn, wenn Sie sich ein Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung aneignen. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung finden Sie im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken>**.

Sie können auch die Atmung nutzen, um sich zu entspannen. Hierbei kann Ihnen die Spontanentspannungs-Technik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die Sie schnell erlernen und fast überall einsetzen können. Sie atmen dabei tief ein, langsam wieder aus und halten dann Ihren Atem für kurze Zeit an, während Sie sich von Angst erzeugenden Gedanken durch Zählen ablenken.

Im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken>** finden Sie ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

## ■ Setzen Sie positive Selbstinstruktionen ein.

Sie können sich durch Ihre negativen Gedanken noch selbstunsicherer machen oder im Gegensatz durch positive Gedanken Ihr Selbstvertrauen stärken. Negative Gedanken sind z.B.: „Ich kann nicht auf andere zugehen. Sie werden mich ablehnen.“, „Es wäre