











**Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich die Anerkennung anderer brauche und es nicht ertragen kann, abgelehnt zu werden?**

*Nein, er entspricht nicht den Tatsachen. Anerkennung ist angenehm, aber ich gerate nicht in Lebensgefahr, wenn ich sie nicht bekomme. Schon öfters habe ich erlebt, dass ein anderer nicht mit mir klar kam bzw. mich nicht mochte.*

**Hilft mir der Gedanke, dass ich die Anerkennung anderer brauche und es nicht ertragen kann, abgelehnt zu werden, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?**

*Mein Ziel ist es, in Gegenwart anderer selbstsicher zu sein und mich nicht zu stark von der Meinung anderer abhängig zu machen. Wenn ich so denke, kann ich dieses Ziel nicht erreichen. Ich fühle mich stark unter Druck, mich immer so verhalten zu müssen, dass ich gemocht werde. Außerdem habe ich Angst vor anderen, weil ich ihnen viel Macht über mein Wohlbefinden zugestehe.*

**Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?**

*Mein Ziel ist es, in Gegenwart anderer selbstsicher zu sein und mich nicht zu stark von der Meinung anderer abhängig zu machen. Deshalb möchte ich in Zukunft denken: Ich akzeptiere mich, so wie ich bin - mit meinen Stärken und Schwächen. Es ist schön, wenn andere Menschen mich mögen. Die Anerkennung werde ich genießen. Wenn Menschen mich zu einem Zeitpunkt nicht mögen, ist das bedauerlich, aber ich kann es aushalten. Es ist nur deren persönliche Meinung über mich zu einem bestimmten Zeitpunkt. Selbst wenn sie auf Dauer bei der negativen Sichtweise von mir bleiben sollten, kann ich das aushalten. Ich mag auch einige Menschen nicht. Es ist ganz normal, dass man nicht jeden Menschen mag oder gut findet. In meinem Leben habe ich schon oft erfahren, dass ich eine Ablehnung überleben kann. Wichtig ist, dass ich mich selbst annehme und unterstütze.*

Hier eine weitere Einstellung, die zur sozialen Angst führt:

**„Ich muss perfekt sein. Wenn ich etwas falsch mache oder eine Schwäche zeige, dann mag mich der andere nicht mehr. Das kann ich nicht aushalten.“**

**Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich perfekt sein muss?**

*Nein, mein Gedanke entspricht nicht den Tatsachen. Es ist lediglich eine Forderung von mir. Es gibt keine perfekten Menschen. Alle Menschen machen ab und zu Fehler und haben Schwächen.*

**Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass der andere mich nicht mehr mag, wenn ich etwas falsch mache oder eine Schwäche zeige, und wenn ja, stimmt es, dass ich dies nicht aushalten könnte?**