

Inhalt

Einleitung	9
Teil I	
Die Vielfalt sozialer Ängste	13
Schüchternheit: Zurückhaltung und Gehemmtheit in sozialen Situationen	16
<i>Sind Sie schüchtern? Dann sind Sie in guter Gesellschaft – Falsche Bilder von Schüchternheit in der Öffentlichkeit – Zwei Grundformen der Schüchternheit – Grundprobleme schüchterner Menschen</i>	
Normale soziale Ängste: Angst vor Peinlichkeit, Bewertung und Ablehnung	23
<i>Soziale Angst: Mittelpunktssangst in sozialen Situationen – Vier Formen sozialer Ängste: Angst vor Beobachtung, Beurteilung, Selbstbehauptung und Kontakt</i>	
Soziale Phobie: Wenn soziale Ängste krankhaft werden	33
<i>Soziale Phobie: Angst mit Krankheitswert – Spezifische Sozialphobie: krankhafte Leistungsängste – Generalisierte Sozialphobie: krankhafte Leistungs- und Interaktionsängste – Unterschiede zu anderen psychischen Störungen</i>	
Soziale Ängste in Zahlen	42
<i>Soziale Ängste sind weitverbreitet – Soziale Ängste haben schwerwiegende Folgen</i>	
Teil 2	
Soziale Ängste – Ursachen, Auslöser, Verstärker	47
Organische Faktoren: die Macht der Biologie	50
<i>Vererbung ist kein Schicksal – Biologisch geprägtes Reaktionsspektrum: Flucht, Verhaltensblockade, Ohnmachtsgefühl – Übererregbarkeit der Angstschaltkreise im Gehirn – Die Bedeutung des vegetativen Nervensystems – Erröten, Schwitzen, Zittern: Angst vor peinlichen Symptomen</i>	

Psychische Faktoren: die Macht der Gedanken und Gefühle	60
<i>Ständiges Vorausdenken und Nachgrübeln: Erwartungsangst und »Nachbearbeitung« – Erhöhte Selbstaufmerksamkeit: Selbstbeobachtung statt Kontaktorientierung – Sicherheitsverhalten: der Versuch, soziale Ängste zu kontrollieren – Negative Denkmuster und falsche Überzeugungen – Unsicherheit, Scham und andere quälende Gefühle – Fehlende soziale Kompetenz</i>	
Lebensgeschichtliche Faktoren: die Macht prägender Umwelteinflüsse	79
<i>Fehlende Bindungssicherheit: kein Urvertrauen ohne Geborgenheitserfahrung – Ungünstiger Erziehungsstil: kein Selbstwert ohne elterliche Anerkennung – Ungünstige Vorbilder: keine soziale Kompetenz ohne positive Modelle – Soziale »Traumatisierungen«: keine Kontaktbereitschaft ohne Bewältigung negativer sozialer Erfahrungen – Anforderungen im Lebenszyklus: keine Fortschritte ohne laufende Veränderungen</i>	
Soziokulturelle Faktoren: die Macht der Gesellschaft	85
<i>Der Zwang der geschlechtsspezifischen Sozialisation: Männer müssen »stark« sein, Frauen »nett« – Der Druck kultureller Normen: soziale Anpassung oder »Out-Sein«</i>	
Teil 3	
Ein Zehn-Schritte-Programm zur Bewältigung sozialer Ängste	89
Schritt 1 – Problem- und Zielanalyse: Analysieren Sie Ihre sozialen Ängste und klären Sie Ihre Ziele	92
<i>Bestandsaufnahme: Wie ausgeprägt sind Ihre sozialen Ängste? – Ursachenforschung: Was sind die Ursachen, Auslöser und Verstärker Ihrer sozialen Ängste? – Zielklärung: Was genau möchten Sie erreichen?</i>	
Schritt 2 – Aufmerksamkeitslenkung: Konzentrieren Sie sich auf die Umwelt und die Gegenwart statt auf sich selbst und die Zukunft	105
<i>Selbstaufmerksamkeit abbauen: Stellen Sie den Gesprächspartner und die Sache in den Mittelpunkt – Aufmerksamkeitsexperimente: Testen Sie die Wirkung der Aufmerksamkeitslenkung – Horror-szenarien vermeiden: Bleiben Sie im Hier und Jetzt</i>	

Schritt 3 – Akzeptanztraining: Nehmen Sie Ihre sozialen Ängste an und verfolgen Sie konsequent Ihre Ziele	110
<i>Angstvermeidung ist Erlebnisvermeidung: Akzeptieren Sie Ihre Angstgefühle – Den Körper achtsam wahrnehmen: Beobachten Sie sich ohne Bewertung – Bilder sind nicht die Wirklichkeit: Schaffen Sie Abstand zu Ihren Gedanken und Vorstellungen – Distanzierung vom momentanen Selbstbild: Nehmen Sie Bezug auf Ihre ganze Person – Distanzierung vom momentanen Befinden: Folgen Sie Ihren Werten und Zielen</i>	
Schritt 4 – Änderung der Denkmuster: Entwickeln Sie neue Sichtweisen	121
<i>Negative Gedanken ändern, belastende Gefühle und Körpersymptome vermindern – Das negative Selbstbild ändern, neue Sichtweisen von anderen Menschen gewinnen – Unzutreffende Unterstellungen ändern: Trauen Sie anderen Menschen positivere Sichtweisen über Sie zu – Verzerrte Denkmuster vor, in und nach sozialen Situationen ändern: Sehen Sie soziale Ereignisse realistischer – Verzicht auf Perfektionismus: Vermeiden Sie die Überkompensation realer und vermeintlicher Schwächen – Gefühle sind nicht die Wirklichkeit: Sie sind besser, als Sie sich fühlen – Besinnung auf die eigenen Werte und Rechte: Auch für Sie gelten die Menschenrechte!</i>	
Schritt 5 – Mentales Training: Lernen Sie, soziale Situationen in der Vorstellung zu bewältigen	133
<i>Soziale Erfolge visualisieren: Nutzen Sie die Kraft der Fantasie – Mentale Konfrontation mit dem Schlimmsten: Lernen Sie, mit Horrorfantasien umzugehen</i>	
Schritt 6 – Abbau von Sicherheitsverhalten: Verlassen Sie sich auf sich selbst statt auf Tricks	138
<i>Sicherheitsmaßnahmen loslassen: Verzicht auf sukzessive auf alle Hilfsmittel</i>	
Schritt 7 – Symptombewältigung: Stellen Sie sich mutig den gefürchteten Symptomen	141
<i>Symptombezogene Übungen: Tolerieren Sie sichtbare Angstsymptome ohne Gegenstrategien – Paradoxe Intention: Verstärken Sie absichtlich jene Symptome, die Sie fürchten – Panikbewältigungstraining: Bewältigen Sie Panikattacken – Entspannungstraining: Vermindern Sie Ihre Grundanspannung</i>	

Schritt 8 – Konfrontationstherapie: Stellen Sie sich erfolgreich allen sozialen Situationen	148
<i>Verhaltensexperimente: Wagen Sie etwas Neues – Mittelpunktübungen: Mutproben machen Sie selbstbewusster – Verhaltensprovokation: Fallen Sie einmal bewusst aus der Rolle</i>	
Schritt 9 – Kompetenztraining: Verbessern Sie Ihre sozialen Fertigkeiten	158
<i>Wahrnehmungsübungen: Lernen Sie, andere Menschen genau zu beobachten – Nonverbales Sozialverhalten: Achten Sie auf Ihre Körpersignale – Verbales Sozialverhalten: So kommunizieren Sie erfolgreich – Selbstbehauptung: Vertreten Sie Ihre Bedürfnisse – Experiment »Selbstsicherheit vortäuschen«: Beobachten Sie die Auswirkungen davon</i>	
Schritt 10 – Stärkung des Selbstwertgefühls: Erhöhen Sie Ihr Selbstvertrauen	172
<i>Gesundes Selbstwertgefühl: Fürchten Sie sich weniger vor anderen Menschen – Die Quellen des Selbstwertgefühls herausfinden: Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken</i>	
Sonstige Hilfestellungen: Erwägen Sie Psychotherapie und Medikamente für den Bedarfsfall	178
<i>Psychotherapie: Lassen Sie sich von Fachleuten helfen – Medikamentöse Therapie: Wenn Sie es anders nicht schaffen</i>	
Schluss	183
Literatur	184

Normale soziale Ängste: Angst vor Peinlichkeit, Bewertung und Ablehnung

Soziale Angst: Mittelpunktangst in sozialen Situationen

Läuft bei Ihnen, während Sie mit anderen sprechen oder Sie sich in der Öffentlichkeit befinden, ein innerer Monolog ab, der so lauten könnte? »Bin ich gut genug? Wie sehe ich aus? Wie komme ich an? Was halten die anderen von mir? Wer beurteilt mich kritisch? Was ist, wenn sie mich nicht mögen? Was passiert, wenn ich versage? Hoffentlich mache ich nichts falsch!« Sind Sie vor wichtigen Auftritten öfter nervös und ängstlich verspannt? Ist es Ihnen unangenehm, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen? Beobachten Sie sich in sozialen Situationen oft sehr penibel, ob Sie alles richtig machen, um Kritik zu vermeiden? Würden Sie manchmal lieber die Flucht ergreifen, wenn Ihnen etwas peinlich ist? Grübeln Sie öfter nach, welchen Eindruck Sie wohl hinterlassen haben? Haben Sie einerseits Angst, zu viel beobachtet zu werden, und andererseits Angst, übersehen zu werden? Je mehr dieser Fragen Sie bejahen, desto mehr beeinflussen soziale Ängste Ihre zwischenmenschlichen Kontakte.

Soziale Ängste zeigen sich in vielfältigen Formen. Vor einer Gruppe zu reden, Personen des anderen Geschlechts anzusprechen oder vor Autoritäten aufzutreten, gelten als die häufigsten Angst machenden Situationen. Wer kennt nicht die Aufregung vor Auftritten und Präsentationen, die Furcht vor Prüfungen, die Peinlichkeit, durch eine kleine Ungeschicklichkeit unfreiwillig in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu gelangen, die Unsicherheit in einer Gruppe unbekannter Menschen? Wer mag es schon, wenn der Körper die innere Angespanntheit und Nervosität durch Erröten, Schwitzen oder Zittern offenbart? Wer lässt sich gerne beobachten in Situationen, denen man sich nicht gewachsen fühlt?

Es ist ganz normal, sich in manchen sozialen Situationen unsicher zu fühlen und dann mit Befürchtungen oder Angst zu reagieren. *Angst zeigt, dass uns etwas wichtig ist.* Wem etwas nicht wichtig ist, der hat auch keine Angst, es zu verlieren. Soziale Ängste drücken aus, dass wir in unserer Eigenart von den anderen angenommen werden möchten, dass wir

gut sein wollen und dafür von der Umwelt die Bestätigung erwarten. Soziale Ängste könnten uns daher motivieren und müssten uns nicht ständig blockieren. Geben wir es ehrlich zu: Die Anerkennung der anderen Menschen ist uns wichtig für unser seelisches und soziales Wohlbefinden. Doch um welchen Preis? Schüchterne und sozial ängstliche Menschen pendeln ständig hin und her zwischen ihrer unkontrollierbaren Angst, in der Öffentlichkeit zu versagen, und ihrem fast zwanghaften Bedürfnis nach optimaler Selbstdarstellung. Sie sind im Umgang mit anderen total fixiert auf die tatsächlichen oder vermeintlichen Schwächen ihrer Person und können nicht glauben, dass andere Menschen auch ihre guten Seiten entdecken und sie deswegen liebenswert finden könnten.

Die Bezeichnung *soziale Angst* wird heute als Überbegriff für alle normalen und krankheitswertigen Formen des Unbehagens in sozialen Situationen verwendet: von belastender Schüchternheit über soziale Unsicherheit bis hin zur sozialen Phobie. Das Konzept der sozialen Angst ist wesentlich präziser als der vieldeutige Begriff der Schüchternheit und wird daher von Fachleuten bevorzugt. Allerdings sind sie sich über die Zusammenhänge zwischen Schüchternheit und sozialer Angst noch nicht ganz im Klaren. Schüchternheit in der Bandbreite von vorsichtiger Zurückhaltung bis leichter Gehemmtheit ist jedenfalls keine psychische Störung im Sinne einer krankheitswertigen sozialen Angst.

Die Aussage »Wenn Schüchternheit krank macht« trifft nur auf einen kleinen Teil der Schüchternen zu. Die meisten schüchternen Menschen werden keine behandlungsbedürftigen Sozialphobiker; sie bleiben entweder das, was sie schon immer waren, nämlich »normal bzw. situationsabhängig schüchtern«, oder sie verlieren im Laufe ihres Lebens durch Selbsterziehung und positive Umwelterfahrungen die Schüchternheit des Kindes- und Jugendalters. Nur 36 Prozent der extrem Schüchternen und nur 4 Prozent der »normal« Schüchternen entwickeln später eine generalisierte Sozialphobie. Unter schüchternen Studenten erfüllten nur gut 17 Prozent die Kriterien für eine soziale Phobie. Nach einer großen amerikanischen Bevölkerungsbefragung bekamen von jenen Personen, die in der Kindheit extrem schüchtern waren, nur 28 Prozent der Frauen und 21 Prozent der Männer eine soziale Phobie. Umgekehrt waren nur 51 Prozent der Frauen und 41 Prozent der Männer mit einer generalisierten Sozialphobie als Kind extrem schüchtern. Rund 50 Prozent der Menschen mit einer sozialen Phobie waren nach eigener Aussage im Kindes- und Jugendalter überhaupt nicht schüchtern.

Soziale Ängste zeigen sich auf den vier Ebenen menschlichen Verhaltens, und zwar in Form typischer Denkmuster, Gefühle, Verhaltenswei-

sen und Körpersymptome. Die verschiedenen Aspekte beeinflussen sich wechselseitig. Die Art des Denkens beeinflusst das sichtbare Verhalten und die Gefühlslage. Die Art der Gefühle bewirkt eine bestimmte körperliche Befindlichkeit, die körperliche Symptomatik wiederum begünstigt bestimmte Denkmuster und Verhaltensweisen, genauso wie verschiedene Verhaltensweisen wiederum bestimmte Denkmuster verstärken. Aufgrund der Verflochtenheit der verschiedenen Aspekte sozialer Angst fällt es oft gar nicht so leicht, den Ausgangspunkt der Angst zu erfassen.

Drei Aspekte sprechen dafür, belastende Formen von Schüchternheit als Varianten sozialer Ängste zu betrachten:

- *Anhaltende körperliche Erregung.* Unvertraute oder unsichere soziale Situationen lösen bei erheblich Schüchternen eine starke körperliche Aktivierung aus, wie sie bei Ängsten typisch ist: Herzrasen, Blutdrucksteigerung, Beklemmungsgefühle, muskuläre Anspannung und viele andere Vorgänge. Das ist ganz normal, denn der Körper reagiert so, um sich auf Sicherheit hin zu orientieren. Je länger jedoch die körperliche Anspannung und das seelische Unbehagen anhalten, desto mehr geht Schüchternheit in soziale Angst über. Wenn Schüchterne zudem nicht nur in unvertrauten Situationen, sondern auch in vertrauten Kontakten mit den engsten Angehörigen, Schul- oder Arbeitskolleginnen körperliches und seelisches Unbehagen verspüren, hängt dies häufig mit Ablehnungserfahrungen, entsprechenden Erwartungsgängsten und bestimmten Angst machenden Denkmustern zusammen.
- *Negative Denkmuster.* Abwertende Gedanken über sich selbst und Befürchtungen, wie die Umwelt reagieren könnte, steigern die Angst. Je mehr das Bedrohungsgefühl durch die eigenen Gedanken verstärkt wird, desto größer werden die sozialen Befürchtungen. Schüchternheit geht umso stärker in soziale Angst über, je geringer das Selbstwertgefühl ist. Die Furcht vor sozialer Ablehnung steigt mit dem Ausmaß der Überzeugung, Anerkennung gar nicht zu verdienen.
- *Sicherheitsverhalten.* Erheblich Schüchterne setzen verschiedene Strategien mit dem Ziel ein, möglichst unauffällig zu bleiben, um Blamage, Kritik und Ablehnung zu vermeiden. Die ständige Selbstbeobachtung verhindert jede Spontaneität im Umgang mit anderen Menschen.

Sozial ängstliche Menschen können in sozialen Situationen nicht handeln wie andere Menschen. Sie fühlen sich stets beobachtet und bewertet

und möchten unbedingt einen guten Eindruck machen. Sie sehen sich ständig mit den Augen der anderen und beobachten sich selbst permanent mit dem Ziel, jedes peinliche Verhalten zu vermeiden.

Der Kern ganz normaler sozialer Ängste besteht in folgendem *Grundkonflikt*: Die Betroffenen möchten bei anderen Menschen gut ankommen, glauben jedoch gleichzeitig, zu wenig dazu beitragen zu können. Die Umwelt soll jene Anerkennung vermitteln, die man sich selbst nicht geben kann. Die Unsicherheit sich selbst gegenüber zeigt sich in einer Unsicherheit anderen Menschen gegenüber. Anders formuliert lautet die zentrale Frage bei Menschen mit sozialen Ängsten: Wie kann ich erfolgreich handeln, ohne zu wissen, wie die anderen Menschen über mich denken? Der Ursprung der sozialen Angst ist letztlich derselbe wie bei jeder anderen Angst: die Unfähigkeit, eine gewisse Unsicherheit und ein minimales Restrisiko ertragen zu können und gleichzeitig seine Ziele ohne Vermeidungsverhalten und ohne übertriebene Absicherungsstrategien zu verfolgen.

Menschen mit sozialen Ängsten leben geistig nicht in der Gegenwart. Sie verweilen mit ihrer Aufmerksamkeit nicht im Hier und Jetzt, nicht im Augenblick, sondern leben innerlich ständig in der Zukunft, geplagt von Worst-Case-Szenarien. Bilder der Vergangenheit liefern immer wieder die Rechtfertigung dafür, dass auch in Zukunft Unheil drohen wird. Entsprechend einer sich selbsterfüllenden Prophezeiung verhalten sie sich tatsächlich so, dass im Laufe der Zeit das eintritt, was sie schon immer gefürchtet haben: die kritische Bewertung der eigenen Person.

Vier Formen sozialer Ängste: Angst vor Beobachtung, Beurteilung, Selbstbehauptung und Kontakt

Soziale Ängste umfassen im Wesentlichen vier große Gruppen: Beobachtungsängste, Beurteilungsängste, Selbstbehauptungsängste und Kontaktängste. Beobachtungs- und Beurteilungsängste kann man unter der Kategorie *Leistungsängste*, Selbstbehauptungs- und Kontaktängste unter der Kategorie *Beziehungsängste* zusammenfassen.

Beobachtungsängste – Angst vor den Blicken anderer Menschen

Irritiert es Sie, wenn Sie sich bei Tätigkeiten, aber auch beim Nichtstun von anderen beobachtet fühlen? Haben Sie das Gefühl, ständig unter kritischer Beobachtung zu stehen, obwohl Sie wissen, dass Sie nicht paranoid sind? Menschen mit Beobachtungsängsten fühlen sich in Situatio-

nen angestarrt, in denen sie simple Routinehandlungen ausführen. Sie erleben sich unfreiwillig neugierigen Blicken ausgeliefert. Die Betroffenen sind nicht in der Lage, sich unter Beobachtung spontan zu verhalten; sie können bei alltäglichen Verrichtungen nicht mehr ungezwungen handeln und sich nicht mehr so geben, wie ihnen gerade zumute ist. Das Grundproblem lautet: *Unangenehme Fremdbeobachtung führt zu störender Selbstbeobachtung.*

Der Blick eines anderen Menschen kann – ähnlich wie in der Tierwelt – bedrohliche Überlegenheit, Aggression oder Dominanz signalisieren, aber auch provokante Zudringlichkeit mit übermäßiger Nähe und unpassender Intimität. Die Augen der anderen können wie eine Überwachungskamera wirken, der man nicht entkommen kann. Sich bei bestimmten Tätigkeiten beobachtet zu fühlen, löst ein derartiges Unbehagen aus, dass diese Situationen häufig vermieden werden. Beobachtungsstress kann etwa erzeugt werden durch: öffentliches Essen, Trinken, Schreiben, Tanzen, Küssen, Telefonieren, Urinieren; bestimmte Arbeiten und Freizeitaktivitäten ohne Leistungscharakter, wie: im Mittelpunkt einer Ehrung oder Feier stehen, Liegen auf einem Badeplatz, Gegenübersitzen in öffentlichen Verkehrsmitteln, gemeinsam mit anderen im Aufzug fahren, Vorbeigehen an einer Personengruppe oder Betreten eines Raumes, in dem bereits andere Menschen sind, die einen beobachten könnten. Es handelt sich um *Mittelpunktsängste ohne jede Leistungsbeurteilung.*

Das können Sie sich nicht vorstellen? Dann fühlen Sie sich in die Betroffenen hinein: Sie liegen an einem FKK-Strand, ein bekleideter Badegast geht durch die Reihen und schießt Fotos. Falls Ihnen unwohl zumute ist: Wo ist das Problem, wenn Sie als Nudistin zu Ihrer Nacktheit stehen? Sie haben wohl Angst davor, dass ein Unbeteiligter durch seine Blicke im wahrsten Sinne des Wortes Macht über Sie bekommt, ohne dass Sie ihn ebenfalls nackt sehen können (obwohl Sie daran gar nicht interessiert sind). Vor allem haben Sie vermutlich auch Angst davor, dass der Beobachter Fotos über Sie speichern könnte, auch wenn Sie gerade nichts Peinliches tun. Selbst bildhübsche Frauen, die stolz auf ihre Figur sind, lassen sich nicht von jedermann fotografieren, weil sie keine Kontrolle darüber haben, was mit den Bildern passieren wird.

Diese Erfahrung kennt jeder: Sie unterhalten sich angeregt mit einem Freund, auf einmal setzt sich eine dritte, Ihnen durchaus vertraute Person dazu und hört Ihnen zu, ohne sich einzumischen, und plötzlich fühlen Sie sich unwohl. Oder Sie beenden als langsamste Esserin in Gesellschaft vorzeitig die Mahlzeit, weil Sie unter Beobachtung nicht

weiteressen können. Was ist in diesen Situationen störend, wenn Sie gar keine Kritik fürchten, weil die anderen gute Bekannte sind? Es passiert nicht mehr als dies: Die Spontaneität des Verhaltens ist dahin, sobald Sie sich beobachtet fühlen und sich aus der Perspektive der anderen zu betrachten beginnen. Oder stellen Sie sich vor, Sie gehen mit einem Bekannten in ein Lokal mit vielen freien Tischen. Wohin würden Sie sich setzen? In die Mitte, an den Rand oder in eine Ecke? Die Tische in der Mitte werden gewöhnlich zuletzt besetzt. Warum wohl? Weil wir niemanden im Rücken haben möchten, der uns beobachten könnte, ohne dass wir ihn im Blick haben.

Beurteilungssängste – Angst vor dem Versagen in Leistungssituationen

Sind Sie aufgeregt in Situationen, in denen Sie einen guten Eindruck machen möchten? Fühlen Sie sich unwohl, wenn Sie einer Bewertung oder gar dem kritischen Urteil anderer Menschen ausgesetzt sind? Wie sehr stresst es Sie, wenn Sie vor und in Leistungssituationen mit einer Beurteilung rechnen müssen?

Menschen mit erheblichen Beurteilungssängsten haben Angst vor einer kritischen Bewertung in allen Situationen, in denen zumindest eine minimale Interaktion mit einem oder mehreren Beobachtern besteht. Sie möchten kompetent sein oder zumindest nach außen hin so wirken und leben dauernd in der Angst, sich zu blamieren oder gänzlich zu versagen. Sie fürchten Kritik und halten ständig Ausschau nach Bewertungen ihres Verhaltens. Bei Vorträgen und Referaten steigt die Angst der Betroffenen umso stärker, je unsicherer sie innerlich sind und je größer ihr Bedürfnis nach unmittelbarem und positivem Feedback ist. Im Vergleich zu Beobachtungssängsten handelt es sich bei diesen Befürchtungen um *Mittelpunktsängste mit Leistungsbeurteilung*.

In folgenden typischen Situationen können mehr oder weniger belastende Leistungs- und Versagensängste auftreten, da die Betroffenen eine kritische oder gar negative Bewertung befürchten:

- *Prüfungen jeder Art*: in der Schule, auf der Universität bzw. Hochschule, in der beruflichen Aus- und Weiterbildung, am Arbeitsplatz (Dienstprüfungen, Dienstbeurteilungen, Bewerbungsgespräche), in Vereinen (sportliche Wettbewerbe), in der privaten Ausbildung (Musikschule, Konservatorium), in der Fahrschule,
- *verbale Präsentationen*: Referate, Vorträge, Ansprachen halten, Unterrichtsgespräche führen, bei Meetings und Diskussionen das Wort ergreifen, sich bei Radio- und Fernsehinterviews, Musik- und Thea-

teraufführungen sowie allen anderen öffentlichen Auftritten präsentieren, die einer Kritik unterzogen werden könnten,

- *nonverbale Präsentationen*: sportliche und künstlerische Darbietungen sowie auch alle Routinehandlungen, die aus der Sicht der Betroffenen bei anderen Menschen eine kritische Beurteilung auslösen könnten, wie etwa Schwimmen, Tanzen oder Autofahren mit einem Beifahrer,
- *Gespräche mit Vorgesetzten und sonstigen Autoritätspersonen*, aber auch Kontakte mit zahlreichen anderen Personen, deren Beurteilungskompetenz gefürchtet wird, wie etwa mit Ärzten, Psychologen und Psychotherapeuten.

Prüfungsängste sind die wohl häufigsten Beurteilungsängste, gefolgt von Ängsten vor öffentlichem Sprechen. Haben Sie während der Schulzeit und der späteren Ausbildung unter Prüfungsängsten gelitten? Wie gerne haben Sie bisher vor Publikum gesprochen? Erleben Sie Versagensängste in Ausbildung, Beruf und Freizeit auch dann, wenn Sie gut vorbereitet sind oder bereits vor der Präsentation als fachlich anerkannt gelten? Was genau macht Sie eigentlich so »nervös«? Ist es eher die Unsicherheit, dass Sie in Leistungssituationen nicht eins zu eins umsetzen können, was in Ihnen steckt, oder geht es Ihnen primär darum, bei anderen einen guten Eindruck zu hinterlassen? Im ersten Fall, wo es um den Sachaspekt geht, ärgern Sie sich als ehrgeiziger Mensch vermutlich mehr über sich selbst, weil Sie mögliche Fehler von vornherein schwer tolerieren können. Im zweiten Fall, wo es um den Beziehungsaspekt geht, fürchten Sie wohl den Verlust der sozialen Anerkennung. Wenn beides gleichermaßen zutrifft, sind Sie nicht zu beneiden: Soziale Ängste in Beurteilungssituationen sind umso belastender, je mehr die Angst zu versagen mit der Angst vor sozialer Kritik oder gar Ablehnung einhergeht. Wir möchten Ihnen jedoch Mut machen: Auch Sie können sich von Ihrer Angst befreien.

Sie sind in guter Gesellschaft: Das Wort vor einer kleineren oder größeren Gruppe zu ergreifen, fällt oft auch jenen schwer, die gut kontaktfähig und fachlich kompetent sind. Öffentliches Sprechen oder ein Rendezvous bewirkt bei vielen von uns Aufregung und Nervosität. Prüfungen lösen auch bei vielen bestens vorbereiteten Schülerinnen und Studenten ein ungutes Gefühl aus. Angst vor künstlerischen und sportlichen Präsentationen ist auch bei zahlreichen prominenten Schauspielern, Sängerinnen, Musikern und Sportlerinnen weitverbreitet und als *Lampenfieber* bekannt. Es drückt den Wunsch aus, möglichst gut zu sein, und ist weniger von der Angst zu versagen geprägt. Lampenfieber lässt sich durch regelmäßiges Üben vermindern, aber nicht gänzlich ausschalten. Die

starke körperliche Aktivierung bei Lampenfieber spiegelt eine maximale Leistungsbereitschaft wider und lässt nach, sobald man einige Zeit in Aktion ist. Man fühlt sich wie ein Läufer vor dem Start: Bereit, sein Bestes zu geben, kann man den Beginn des Auftritts kaum erwarten.

Die Angst vor der Premiere, der erstmaligen Aufführung eines Stückes, ist oft deswegen so stark, weil von den anwesenden Kritikern das Schicksal des ganzen Stückes abhängen kann. Die Playback-Technik bei Fernsehauftritten wirkt dagegen Angst reduzierend, weil nichts schiefgehen kann. Im Sport herrscht ein ähnlicher Druck: Sportler, die im Training gewinnen, im Wettkampf aber versagen, gelten als »Trainingsweltmeister«.

Vor jeder Leistung im privaten, schulischen und beruflichen Leben sind wir hin- und hergerissen zwischen zwei Einstellungen: Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Misserfolg. Die *Erfolgsorientierten* konzentrieren sich darauf, die Erfolgswahrscheinlichkeit zu maximieren, und tolerieren ein gewisses Restrisiko; die *Misserfolgsvermeider*, belastet durch die Furcht vor Versagen, haben primär das Ziel, ein Restrisiko auszuschließen, um dann angstfrei handeln zu können – ein folgenschwerer Irrtum, denn es kann immer etwas schiefgehen.

Gut zu sein, wenn es darauf ankommt, ist das Ziel in Leistungssituationen. Die Angst zu versagen, die Befürchtung, den Erwartungen nicht zu entsprechen, verhindert das Erreichen dieses Zieles. Denn die damit verbundene körperliche Überaktivierung und geistige Unkonzentriertheit stellen eine erhebliche Fehlerquelle dar. Der Fachautor hat zur Thematik der Leistungs- und Versagensängste ein Buch mit dem Titel *Die Angst zu versagen und wie man sie besiegt* (Patmos, 4. Aufl. 2009) verfasst.

Selbstbehauptungsängste – Angst vor der eigenen Courage

Wie gut gelingt es Ihnen, Ihre Anliegen zu vertreten? Menschen mit Selbstbehauptungsängsten fürchten die möglichen Reaktionen anderer Personen, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse durchsetzen möchten. Sie können daher schwer ihre Wünsche, Interessen, Rechte und Standpunkte vertreten. Diese notwendige Fähigkeit wurde früher Selbstbehauptung oder Selbstsicherheit genannt und wird heute allgemein als *soziale Kompetenz* bezeichnet. Soziale Fertigkeiten umfassen ein weites Spektrum von Verhaltensweisen: die eigene Meinung kundtun, Kritik äußern und erwidern, Widerspruch anmelden, Beschwerden anbringen, Reklamationen vornehmen, Nein sagen, um einen Gefallen bitten, Wünsche und Forderungen stellen, unberechtigte Ansprüche anderer ablehnen, soziale Kontakte aufbauen und aufrechterhalten können.