



Ein soziales Ereignis, eine lockere Kommunikation oder neue Freundschaften können wundervolle Erfahrungen sein. Wer jedoch Angst davor hat, sich in sozialen Situationen zu bewegen, wird niemals die bereichernden Begegnungen und Erfahrungen genießen können, die darauf warten.

**Nimm deshalb deine soziale Angst an und betrachte sie als Chance, daran zu wachsen!**

Deine Reise zu einem erfüllten sozialen Leben beginnt hier und jetzt!

Unser Buch kann dein verlässlicher Begleiter sein und dich mit allem versorgen, was du brauchst, um deine Sozialphobie hinter dir zu lassen!

**Ein Buch von:**



**Wir geben Tipps zur  
Selbsthilfe, wenn deine  
Angst einen Arztbesuch  
nicht ermöglicht.**



© 2024 Matthias Wiesmeier  
Website: [www.arztphobie.com](http://www.arztphobie.com)

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926  
Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seiner Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

**Hast du schon lange unter den Einschränkungen deiner Sozialphobie im Alltag gelitten? Möchtest du endlich diese Barrieren überwinden? Dieses Buch bietet dir auf über 70 Seiten Unterstützung zur selbstständigen Überwindung!**

**Es erklärt die Ursprünge deiner Sozialangst und liefert wirksame Strategien, um sie zu überwinden. Wir stellen dir acht wertvolle Tipps, drei unkonventionelle Tipps und drei Soforthilfe-Tipps für akute Situationen vor.**

**Unser Buch stellt eine breite theoretische Grundlage bereit sowie praktische Ratschläge für den Umgang mit sozialen Situationen und Selbsthilfemethoden. Auf diesem Weg kannst du Schritt für Schritt deine Sozialphobie überwinden!**

# INHALT

**2) Einleitung: Erkennst du dich?**

**4) Soziale Phobie – Was, Warum, Wie?**

**13) Auslöser einer Sozialphobie**

**19) Acht effektive Selbsthilfe-Tipps**

20) Tipp 1: Die Kraft des Tagebuchs

23) Tipp 2: Der Reality Check

26) Tipp 3: Aus Angst mach Energie

28) Tipp 4: Aufmerksamkeit umlenken

33) Tipp 5: Konfrontation

36) Tipp 6: Erfolge feiern

39) Tipp 7: Unterstützung

42) Tipp 8: Notfallplan

**47) Angst vorm Telefonieren**

**53) Tipps gegen eine Telefonphobie**

**56) Angst vorm Flirten**

**60) Angst vor Autoritätspersonen**

**63) Wie lässt sich eine Sozialphobie noch behandeln?**

**65) Drei unübliche Tipps**

**67) Drei Sofort Hilfe Tipps in akuten Situationen**

**70) Fazit und Motivation**

# Enleitung

Die Stimme wird brüchig, der **Hals trocken**, die **Hände schwitzig**. **Atmung** und **Pulsschlag** **beschleunigen** zeitgleich, der **Magen rebelliert** und im Kopf dreht sich ein Karussell. Möglicherweise bewegst du deine Füße, kratzt dich ständig oder beginnst an den Fingernägeln zu knabbern....

*Dabei geht es doch eigentlich nur darum, ein **Gespräch zu führen**, einen einfachen Telefonanruf zu tätigen oder auf eine Frage in einer Besprechung zu antworten?*

Soziale Phobien sind weiter verbreitet, als man meinen möchte. Weniger werden es im Zeitalter der sozialen Medien auch nicht, denn wir sind immer seltener der direkten Konfrontation ausgesetzt. Vieles lässt sich online erledigen.

**Zwischenmenschlicher Kontakt verlangt Betroffenen einer Sozialphobie enorm viel ab. Manchmal zu viel. Sie ziehen sich immer mehr zurück und legen ein Vermeidungsverhalten an den Tag, das ihnen am Ende keine Vorteile bringt, sondern die Probleme lediglich verstärkt.**

Bist du auch von einer sozialen Phobie betroffen? Dann möchten wir dir mit diesem Buch dabei helfen, wieder selbstbestimmter durchs Leben zu gehen und eine mögliche Isolation hinter dir zu lassen!

Wie begeben uns zunächst auf Ursachenforschung, beschäftigen uns näher mit den unterschiedlichen Varianten und Spielarten der Sozialphobie und zeigen auf, was das eigene Selbstbild mit der Angst zu tun hat.

Wie begeben uns **zunächst auf Ursachenforschung**, beschäftigen uns näher mit den **unterschiedlichen Varianten** und Spielarten der Sozialphobie und zeigen auf, was das eigene Selbstbild mit der Angst zu tun hat.

Im Anschluss präsentieren wir acht wertvolle **Selbsthilfetipps** gegen soziale Phobie und nehmen eine noch relativ neue, jedoch für unsere modernen Zeiten typische Angstform genauer unter die Lupe: die **Telefonphobie**. Des Weiteren befassen wir uns mit weiteren Varianten der Sozialphobie, wie beispielsweise der spezifischen Angst vor dem Kontakt mit dem anderen Geschlecht (**Angst vorm Flirten**) oder der **Angst vor Autoritätspersonen**.

Ja, der Weg raus aus der Angst ist ein steiniger und es braucht viel Kraft und innere Überzeugung, die alte Welt der Hemmungen hinter sich zu lassen. Am Beginn deiner Reise fehlen dir aber genau diese Dinge noch.

Wir möchten dir mit diesem Buch dabei helfen, deine Selbstbestimmtheit wiederzuerlangen und selbstbestimmter durchs Leben zu gehen! Dabei liefern wir dir keine 500 Seiten voller Fachchinesisch, sondern realitätsnahe Tipps, mit denen du Schritt für Schritt deine Sozialphobie verringern kannst. Neben **acht Selbsthilfetipps** bieten wir dir noch **drei unkonventionelle** und **drei Sofort-Hilfe-Tipps** für akute Situationen.

Das ist besonders praktisch, wenn du genau aus den Gründen der Angst und Schamgefühle einen persönlichen Kontakt mit Psychologen oder Therapeuten vermeiden möchtest. **Selbsthilfe ist gefragt! Genau das bieten wir dir! Einfach und verständlich!**

# **SOZIALE PHOBIE – WAS? WARUM? WIE?**

Die Antwort auf die Frage, was denn eigentlich eine Sozialphobie sei, ist etwas schwierig zu finden. Wir haben es hier immerhin mit einem enorm breiten Feld zu tun, in dessen Grenzen sich unzählige Variationen ein und derselben Angst beobachten lassen.

Wir versuchen in diesem Abschnitt unseres Buches, das Problem so weit wie möglich einzugrenzen und es dennoch aus so vielen Blickwinkeln wie möglich zu betrachten. Beginnen möchten wir mit den unterschiedlichen Arten der sozialen Phobie und worin die Differenzen liegen.

Genauso wenig, wie es den einen **spezifischen Auslöser** für eine Sozialphobie gibt (dazu etwas später mehr), existiert **nicht nur eine Form der sozialen Angst**.

Tatsächlich kann sie uns im Alltag in unterschiedlichen Erscheinungsformen begegnen. Experten unterscheiden zwischen der:

- **primären sozialphobischen Störung,**
- einer **ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung**  
und
- der (sehr seltenen) **primären sozial defizitären Störung.**

# i

## **Schüchternheit ist keine Sozialphobie!**

Nein, nur weil man gegenüber fremden Personen oder neuen Bekanntschaften eher zurückhaltend agiert, ist man noch lange kein Sozialphobiker. Sollte es zu mehreren Folgetreffen kommen, verschwindet die anfängliche Reserviertheit im Normalfall irgendwann. Man leidet auch dann nicht unter einer Angststörung, wenn man lediglich im Notfall mit fremden Personen spricht. In diesem Fall ist man **einfach besonders schüchtern**. Die Grenze ist dann überschritten, wenn Betroffene einen starken Leidensdruck entwickeln, soziale Kontakte generell meiden oder sie nur mit medikamentöser Hilfe bzw. unter besonders stark ausgeprägten Angstsymptomen durchstehen.

Die am weitesten verbreitete Art ist klar die primäre sozialphobische Störung. Die lässt sich selbst nochmals in zwei Untervarianten unterteilen, die da wären:

- **Generalisierte Form:** Wie der Name bereits vermuten lässt, haben wir es hier mit einer **umfassenden Art der sozialen Angst** zu tun. Sie tritt nicht nur in spezifischen Situationen auf, sondern ist **ständiger Begleiter** des Betroffenen. Die generalisierte Form der Sozialphobie macht sich im Alltag immer und immer wieder bemerkbar. In der klinischen Definition ist dann von einer generalisierten Art die Rede, wenn sich **drei oder mehr angstbesetzte Situationen** identifizieren lassen.

- **Nicht generalisierte Form:** Tritt im Gegensatz zur generalisierten Form lediglich **in spezifischen Situationen** auf. Zum Beispiel dann, wenn man vor einer Gruppe ein Referat oder eine Rede halten soll. Laut klinischer Definition liegt diese Form vor, wenn es „nur“ ein oder zwei angstbesetzte Situationen gibt.
- Bei der **ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung** (ÄVPS, auch als unsichere Persönlichkeitsstörung bekannt) haben wir es mit einer **sozial sehr limitierenden Angst** zu tun. Betroffene fürchten sich so stark vor Kritik oder Ablehnung, dass sie von **Minderwertigkeitsgefühlen, sozialer Gehemmtheit oder Überempfindlichkeit** gegenüber negativer Beurteilung geplagt werden.

## **Unterschied zwischen Sozialphobie und ängstlich-vermeidender Persönlichkeitsstörung**

Beide Krankheitsbilder werden oft miteinander verwechselt – und das ist auch völlig nachvollziehbar. Zu subtil sind die Unterschiede, als dass sie ein Laie im Alltag erkennen würde. Und tatsächlich treten beide Störungen sehr oft auch gemeinsam auf. Im Sinne der Ausdifferenziertheit unseres Buches möchten wir dennoch kurz auf die Unterschiede eingehen. Es soll ja schließlich alles seine Richtigkeit haben. Die wichtigsten Differenzen:

- Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass **Vermeidungsverhalten und Angstzustände** bei der ängstlich vermeidenden Persönlichkeitsstörung stärker ausgeprägt sind als bei der Sozialphobie. Zweitens wird häufig in Situationen sichtbar, die ein gewisses Peinlichkeitspotenzial in sich tragen (z. B. Rede, Vortrag).

- Von sozialer Phobie Betroffene fürchten sich eher von den (schambehafteten) **sozialen Begleitumständen**, welche mit bestimmten Situationen einhergehen können. ÄVPS-Patienten scheuen hingegen die **Intimität** und die **Selbstoffenbarung**, die zu engen sozialen Beziehungen gehören.
- Betroffene von ÄVPS sehen ihre phobischen Denkmuster und ihr gehemmtes Verhalten – trotz all der negativen Auswirkungen – als **festen Teil ihrer Persönlichkeit**. Sozialphobikern ist hingegen sehr klar, dass ihre Phobie oftmals **irrational** und eben nicht zu ihrer eigentlichen Persönlichkeit gehört.
- Soziale Phobien treten oft als **konkret beschreibbare Ängste** auf, es gibt **klare Auslöser** – je nach Anzahl dann eben als generalisierte oder als nicht generalisierte Form. Die ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung zeigt sich hingegen in vielen verschiedenen Momenten, hier geht es mehr um ein **generelles Unbehagen** im Zusammenhang mit den allermeisten sozialen Situationen.

Die **sozial defizitäre Störung** ist ungemein selten, weshalb wir sie zwar der Vollständigkeit halber nicht verschweigen wollten, an dieser Stelle allerdings nicht näher auf sie eingehen möchten.

## Weniger oder mehr Sozialphobie durch Home Office?

In den letzten Jahren haben viele Unternehmen verstkt auf **Home Office gesetzt**, was tatsächlich eine Auswirkung auf die sozialen Ängste vieler Arbeitnehmer hatte. Zumindest geflt – eine aussagekrtige Studie zu dem Thema gibt es bis nicht. Allerdings existieren zahlreiche **Erfahrungsberichte von Sozialphobikern**, die zunächst von einer deutlichen Besserung ihrer Symptome erzählt hatten.

Das ist auch nicht weiter verwunderlich. Im Home Office arbeiten wir allein, sind auf uns gestellt – und **müssen keine sozialen Gepflogenheiten befolgen**. Schon der Wegfall dieser Möglichkeiten hat bei vielen Betroffenen zu spürbaren Erleichterungen geflt.

Nachhaltig sind diese allerdings nicht. Wer sich nur zu Hause einsperrt, arbeitet nicht aktiv an der Überwindung seiner sozialen Ängste. Er beschäftigt sich lediglich nicht damit, schiebt sie von sich weg. Irgendwann stehen sie dann wieder vor der Tür und kommen – oftmals intensiver – zurück.

## Welche Spielarten von Sozialphobie gibt es?

Unterschiedliche „Arten“ von Sozialphobie gibt es – wie weiter vorne beschrieben – eigentlich nur **zwei**: Die **generalisierte** und die **nicht generalisierte** Form. Was allerdings sehr wohl existiert, sind unterschiedliche Spielarten der sozialen Phobie. Eine derartige Störung zeichnet sich immer durch eine stark ausgeprägte Angst vor einer potenziellen Blamage im Zusammenhang mit vermeintlichen Leistungssituationen sowie der generellen Angst vor Aufmerksamkeit aus.

Nun ist ein einmaliges (oder mehrmaliges) Auftreten derartiger Probleme noch kein definitiver Hinweis für die Existenz einer Sozialphobie. Bestehen diese Probleme allerdings länger als sechs Monate, sind die diagnostischen Kriterien sehr wohl erfüllt.

Streng genommen existieren also nur zwei unterschiedliche Arten einer Sozialphobie. Wo es sehr wohl verschiedene Möglichkeiten gibt – und davon in der Praxis sehr viele – sind Anzeichen für die eventuelle Existenz einer sozialen Angst.

**Zu den häufigsten Warnsignalen zählen unter anderem:**

- Angst davor, in der Öffentlichkeit zu sprechen
- Angst davor, zu telefonieren
- Angst davor, andere um Hilfe zu bitten
- Angst davor, von anderen Menschen prüfend betrachtet zu werden
- Angst davor, sich mit Menschen des anderen Geschlechts zu treffen (Angst vorm Flirten)
- Angst davor, anderen Menschen zu schreiben
- Angst davor, etwas vorzulesen oder vor anderen zu schreiben
- Angst davor, kritisiert zu werden oder Ablehnung zu erfahren
- Angst davor, vor anderen zu essen
- Angst vor Autoritätspersonen

Die angeführten Ängste zeigen sich in der Regel durch die klassischen Anzeichen einer Panikattacke (z. B. Zittern, Herzrasen, Übelkeit, Durchfall, vermehrter Harndrang, Schwitzen, Erröten etc.)

Ebenso typisch für eine Sozialphobie ist das sogenannte **Vermeidungsverhalten** der Betroffenen. Sie vermeiden so gut es geht zwischenmenschliche Kontakte und isolieren sich zunehmend. Die tatsächlichen Ausformungen einer sozialen Angst unterscheiden sich von Person zu Person natürlich.

- Eine Gruppe hat zum Beispiel **Panik vor einem Restaurantbesuch**. Beim Essen und Trinken beobachtet zu werden, ist für sie ein absoluter Gräuel. Das führt dazu, dass sie in besagten Situationen ungewöhnliches Verhalten an den Tag legen und dadurch erst recht wieder Aufmerksamkeit erregen. So drehen sie sich zum Beispiel immer von ihren Tischkollegen weg, wenn sie etwas trinken oder die Gabel/den Löffel zum Mund führen.
- Andere haben wiederum **panische Angst vor Smalltalk** und wollen ihn um jeden Preis verhindern.
- Wieder andere vermeiden zum Beispiel **Telefonate mit Ämtern und ähnlichen öffentlichen Stellen**. Der **Umtausch von Waren** kann eine enorme emotionale Herausforderung sein, ebenso wie die im Grunde einfache Frage nach dem Weg.

Wir sehen also, dass das Feld der Sozialphobie ein immens breites ist. Es genau abzugrenzen, fällt entsprechend schwer. Die Liste an vermeintlichen „Arten von sozialer Angst“ ist also ellenlang – wobei die Bezeichnung an sich wie erwähnt nicht ganz richtig ist. Es handelt sich nämlich nicht um Arten, sondern lediglich um unterschiedliche Ausprägungen einer und derselben Angst.