Heute Abend triffst du deine alte Freundesgruppe – und schon am Nachmittag denkst du: Eigentlich wollen sie mich gar nicht dabeihaben. Am Abend hältst du dich zurück, und auf dem Heimweg denkst du: Siehst du, die waren kühl zu mir. Bei der **Self-Affirmation aus der Sozialpsychologie** (auf Deutsch Selbstbestätigung) schreibst du einmal 15 Minuten über einen Wert, der dir wichtig ist und der nichts damit zu tun hat, ob andere dich mögen – und liest es vor schwierigen Begegnungen wieder. Angst vor Ablehnung ist keine Krankheit, sondern ein Gefühl, das fast jeder kennt. Ob hinter einer sehr starken Angst mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Sozialpsychologie kann sich die Erwartung, abgelehnt zu werden, selbst erfüllen: Wenn du Ablehnung erwartest, verhältst du dich oft vorsichtiger und kühler – und erlebst dann eher genau die Ablehnung, die du fürchtest. Hängt dein ganzer Wert an diesem einen Urteil, wird jede Begegnung zur Prüfung.

Ein Bein: „Mögen mich die anderen?“
jeder kühle Blick bringt alles ins Kippen

→

Vier Beine: Werte, die dich ausmachen
eins wackelt – der Tisch steht trotzdem

So geht es

1. **Tag 1 – Werte ankreuzen:** Was ist dir wichtig? Wähle **einen** Wert, der nichts damit zu tun hat, ob andere dich mögen (also nicht „beliebt sein“).
2. **Tag 1 – 15 Minuten schreiben:** Warum ist mir dieser Wert wichtig? Wann habe ich zuletzt danach gehandelt? Was sagt er über mich, ganz unabhängig von anderen? Schön schreiben musst du nicht.
3. **Tag 2 bis 7 – vor einer Begegnung lesen:** Vor einer Begegnung, vor der dir mulmig ist, liest du deinen Text 2 Minuten lang – still, nichts einreden, nichts laut sagen.
4. **Eine Zeile:** Begegnung · Befürchtung vorher (0 = ganz entspannt, 10 = sicher, dass sie mich ablehnen) · Text gelesen ✓ · wie lief es? · wie offen war ich (0–10)?
5. **Tag 7 – ein neuer Absatz:** Wann habe ich in dieser Woche nach meinem Wert gehandelt? So wächst dein Text mit dir mit.

Nicht verwechseln: „Ich bin liebenswert“

In zwei Experimenten fühlten sich Menschen mit niedrigem Selbstwert **schlechter**, nachdem sie „Ich bin ein liebenswerter Mensch“ wiederholt hatten. Dein Werte-Text behauptet nichts über die Meinung anderer – er erinnert dich an etwas, das du sicher über dich weißt. Das ist nicht dasselbe, wie dir einzureden, dass dich alle mögen.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt kein Wert ein? Nimm den, der wenigstens ein bisschen stimmt. Es fühlt sich albern an? Lies nur still. Du schreibst nur über andere? Zurück zu: Was ist mir selbst wichtig? Ablehnung kommt vor – auch bei diesen Übungen. Es geht nicht darum, nie abgelehnt zu werden, sondern darum, dass die Angst davor nicht mehr bestimmt, was du tust. Dazu Episode 1: Absicherungen · Episode 2: Exposition.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das bisher in einer einzigen Studie, bei Menschen, die sich bei anderen oft unsicher fühlten. Das ist ein vielversprechender Anfang, kein fester Beweis. In der Studie wurde einmal geschrieben – das Wiederlesen vor Begegnungen ist eine Ergänzung für den Alltag und wurde so nicht eigens geprüft.

Wichtig: Angst wird über Monate immer enger? → Episode 9. Jemand behandelt dich wirklich schlecht? Keine Übung – schütz dich. Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? Hol dir sofort Hilfe.

Einmal schreiben, jeden Tag kurz lesen. Dein Wert hängt nicht an einem Nein.

Mein Angst-vor-Ablehnung-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst, abgelehnt oder komisch gefunden zu werden?	3	3	2
2. Wie oft hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?	3	2	2
3. Wie oft hast du etwas gelassen, weil du ein Nein befürchtet hast?	2	3	2
4. Wie oft hast du keine Antwort oder einen Blick als Ablehnung gedeutet?	3	2	2
5. Wie sehr hast du nach Begegnungen gegrübelt, wie du gewirkt hast?	2	3	2
Summe (0–20)	13	13	10

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Tag 1 · Mein Werte-Text (einmal, 15 Minuten)

Was ist mir wichtig? Ankreuzen:

☒ Ehrlichkeit ☒ Familie ☒ Humor ☒ Musik ☐ Hilfsbereitschaft ☒ Neugier
☐ Sport ☒ Natur ☐ Kreativität ☐ Glaube ☐ eigener: _____

Mein Wert (nicht: „beliebt sein“)
Humor

15 Minuten schreiben: Warum ist mir dieser Wert wichtig? · Wann habe ich zuletzt danach gehandelt? · Was sagt er über mich, ganz unabhängig von anderen?

Lachen verbindet. Als es meiner Schwester schlecht ging, habe ich sie zum Lachen gebracht.

Letzte Woche habe ich beim Wandern Quatsch gemacht, bis alle nicht mehr konnten.

Ich mag das, weil es mir Freude macht – nicht, damit mich jemand mag.

Es zeigt: Ich sehe auch in schweren Momenten das Leichte. Das bleibt, egal wie ein Abend läuft.

Tag 2 bis 7 · Vor einer Begegnung 2 Minuten lesen

Tag	**Begegnung**	**Befürchtung** 0–10	**gelesen** ✓	**Wie lief es?**	**wie offen?** 0–10
2	Teamessen	7	✓	ruhig, ich habe wenig gesagt	3
3	Besprechung	6	✓	eine Frage gestellt, okay	4
4	Freundesrunde	6	✓	2× nachgefragt, viel gelacht	6
5	Nachbarin im Hof	4	✓	kurz geplaudert, angenehm	5
6	Verein, Probe	5	–	vergessen zu lesen, eher still	3
7	Familienfeier	4	✓	vom Wochenende erzählt	7

Tag 7 · Mein neuer Absatz (Wann habe ich diese Woche nach meinem Wert gehandelt?)

Bei der Freundesrunde habe ich die Geschichte vom verregneten Ausflug erzählt – weil sie mir Spaß gemacht hat, nicht um zu gefallen.

Dazu Episode 1: Absicherungen · Episode 2: Exposition

BEISPIEL

Einmal schreiben, jeden Tag kurz lesen. Dein Wert hängt nicht an einem Nein.

Mein Angst-vor-Ablehnung-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst, abgelehnt oder komisch gefunden zu werden?			
2. Wie oft hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?			
3. Wie oft hast du etwas gelassen, weil du ein Nein befürchtet hast?			
4. Wie oft hast du keine Antwort oder einen Blick als Ablehnung gedeutet?			
5. Wie sehr hast du nach Begegnungen gegrübelt, wie du gewirkt hast?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Tag 1 · Mein Werte-Text (einmal, 15 Minuten)

Was ist mir wichtig? Ankreuzen:

☐ Ehrlichkeit ☐ Familie ☐ Humor ☐ Musik ☐ Hilfsbereitschaft ☐ Neugier
☐ Sport ☐ Natur ☐ Kreativität ☐ Glaube ☐ eigener: _____

Mein Wert (nicht: „beliebt sein“)

_____

15 Minuten schreiben: Warum ist mir dieser Wert wichtig? · Wann habe ich zuletzt danach gehandelt? · Was sagt er über mich, ganz unabhängig von anderen?

Tag 2 bis 7 · Vor einer Begegnung 2 Minuten lesen

Tag	**Begegnung**	**Befürchtung** 0–10	**gelesen ✓**	**Wie lief es?**	**wie offen?** 0–10
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Tag 7 · Mein neuer Absatz (Wann habe ich diese Woche nach meinem Wert gehandelt?)

Dazu Episode 1: Absicherungen · Episode 2: Exposition