Angst vor Ablehnung

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 43

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Angst vor Ablehnung: Kognitive Therapie: Sicherheitsverhalten abbauen

Episode 2: Angst vor Ablehnung: Verhaltenstherapie: Gestufte Exposition

Episode 3: Angst vor Ablehnung: Sozialpsychologie: Self-Affirmation

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Du bist seit einem halben Jahr in einem neuen Team. Beim Mittagessen stellst du lieber Fragen, als etwas von dir zu erzählen, du nickst viel und legst dir für die Besprechung jeden Satz vorher zurecht. Bei der Familienfeier sagst du kaum etwas, damit niemand die Augen verdreht – und abends gehst du jedes Gespräch noch einmal durch. Beim **Abbauen von Sicherheitsverhalten aus der kognitiven Therapie** (*safety behaviours*) lässt du im Gespräch Schritt für Schritt die kleinen Absicherungen weg, mit denen du dich vor Ablehnung schützen willst – und schaust, was wirklich passiert. Angst vor Ablehnung ist keine Krankheit, sondern ein Gefühl, das fast jeder kennt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der kognitiven Therapie halten gerade deine Absicherungen die Angst fest: Du merkst nie, dass es auch ohne sie gut gegangen wäre. Dazu kommt: Mit Absicherungen wirkst du distanzierter, als du bist – und das Gegenüber reagiert eher kühler.

Mit Stützrädern fahren
du erfährst nie, dass du längst allein fahren kannst

→

Eine Absicherung weniger
jeden Tag eine weglassen und hinschauen, was wirklich passiert

So geht es

1. **Deine Absicherungen (am 1. Tag):** ankreuzen, was du in Gesprächen oft machst – kaum etwas erzählen, nur Fragen stellen, Sätze zurechtlegen, allem zustimmen … Die drei häufigsten ordnen: Die leichteste kommt zuerst.
2. **Eine weglassen:** ab Tag 2 in einem Gespräch am Tag eine Absicherung weglassen. Vorher aufschreiben, was du befürchtest und wie sicher du dir bist (in Prozent). Nicht jede Vorsicht ist eine Absicherung, die du abbauen musst – lass immer nur eine weg.
3. **Hinschauen, was wirklich passiert:** Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Gegenüber – das hilft, wichtiger ist aber das Weglassen. Danach eintragen, was passiert ist, und deine Angst vorher und nachher (0–10).
4. **Drei Fakten statt Grübeln:** Was wurde gesagt? Was habe ich gesehen? Gab es einen echten Hinweis auf Ablehnung? Dann bewusst etwas anderes tun – fast egal was, Hauptsache etwas.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Absicherung schleicht sich wieder ein? Bemerk es und probier es beim nächsten Gespräch neu. Zu schwer? Nimm eine kleinere Absicherung oder eine vertraute Person. Weniger zu fragen fühlt sich unhöflich an? Du darfst weiter fragen – aus Interesse, nicht als Versteck. Eine echte Abfuhr? 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. Schreib erst recht deine drei Fakten auf.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das vor allem bei Menschen mit starker Angst vor Bewertung, oft nur über kurze Zeit. Die Wirkung im Alltag war eher bescheiden. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht. Wenn du vieles gar nicht erst versuchst: Episode 2 (Exposition). Wenn du schon vorher sicher bist, dass sie dich nicht mögen: Episode 3 (Werte-Text).
Schutz: Wenn dich jemand wirklich schlecht behandelt, abwertet oder bedrängt, ist das keine Übung. Dann darfst du dich schützen und Abstand halten.

Wichtig: Ob hinter einer sehr starken Angst mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. 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. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Jeden Tag eine Absicherung weglassen. Hinschauen, was wirklich passiert.

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?

1 · Tag 1: Meine Absicherungen (ankreuzen, was du in Gesprächen oft machst)

- [x] kaum etwas von mir erzählen
- [x] nur Fragen stellen
- [x] Sätze vorher zurechtlegen
- [x] allem zustimmen
- [ ] aufs Handy schauen
- [ ] mich ständig entschuldigen
- [ ] früh gehen
- [ ] eigene: _____

Zuerst weglassen (die 3 häufigsten, die leichteste zuerst): **1** nur Fragen stellen **2** Sätze zurechtlegen **3** allem zustimmen

2 · Tag 2 bis 7: ein Gespräch am Tag – eine Absicherung weniger

Tag	**Situation** · weggelassene Absicherung	**Befürchtung** · wie sicher in %	**Was ist wirklich passiert?**	**Angst** vorher → nachher (0–10)	**3 Fakten** ✓
2	Mittagessen Team: Wochenende erzählt statt nur gefragt	langweilig, schauen weg · 70 %	2 fragen nach, einer erzählt auch	6 → 3	✓
3	Kaffeeküche: vom Kurs erzählt	wirke angeberisch · 50 %	Kollegin fragt nach dem Kurs	5 → 2	✓
4	Besprechung: Satz nicht zurechtgelegt	verhasple mich, alle schauen komisch · 60 %	Chefin nickt, notiert die Idee	7 → 4	✓
5	Nachbarin im Treppenhaus: frei geredet	peinliche Pause · 50 %	5 Min. geplaudert, freundlich	4 → 2	–
6	Familienfeier: Meinung zum Urlaubsort gesagt	Augenrollen · 70 %	Onkel brummt kurz, dann reden alle weiter	7 → 4	✓
7	Verein: anderen Vorschlag gemacht	die anderen sind genervt · 60 %	kurz diskutiert, Vorschlag angenommen	6 → 2	✓

Nach dem Gespräch – 3 Fakten statt Grübeln: Was wurde gesagt? Was habe ich gesehen? Gab es einen echten Hinweis auf Ablehnung? Dann bewusst etwas anderes tun. Tag 6: Onkel „hm" · alle reden weiter · kein Hinweis

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich über die anderen gelernt?

meist neutral bis freundlich

ein kurzes „hm" war das Unangenehmste

erzähle ich etwas, erzählen die anderen mehr

Meine nächste Absicherung zum Weglassen

aufs Handy schauen, wenn eine Pause entsteht

Dazu: Episode 2: Exposition · Episode 3: Werte-Text

BEISPIEL

Jeden Tag eine Absicherung weglassen. Hinschauen, was wirklich passiert.

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?

1 · Tag 1: Meine Absicherungen (ankreuzen, was du in Gesprächen oft machst)

- ☐ kaum etwas von mir erzählen
- ☐ nur Fragen stellen
- ☐ Sätze vorher zurechtlegen
- ☐ allem zustimmen
- ☐ aufs Handy schauen
- ☐ mich ständig entschuldigen
- ☐ früh gehen
- ☐ eigene: _____

Zuerst weglassen (die 3 häufigsten, die leichteste zuerst): **1** _____ **2** _____ **3** _____

2 · Tag 2 bis 7: ein Gespräch am Tag – eine Absicherung weniger

Tag	**Situation** · weggelassene Absicherung	**Befürchtung** · wie sicher in %	**Was ist wirklich passiert?**	**Angst** vorher → nachher (0–10)	**3 Fakten** ✓
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Nach dem Gespräch – 3 Fakten statt Grübeln: Was wurde gesagt? Was habe ich gesehen? Gab es einen echten Hinweis auf Ablehnung? Dann bewusst etwas anderes tun.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich über die anderen gelernt?

_____

_____

_____

Meine nächste Absicherung zum Weglassen

_____

_____

_____

Dazu: Episode 2: Exposition · Episode 3: Werte-Text

In der Besprechung hast du eine Idee, aber du sagst sie nicht. Die Kollegin um einen kleinen Gefallen bitten? Lieber nicht. In der Freundesgruppe schlägst du schon lange kein Treffen mehr vor – was, wenn niemand antwortet? Bei der **gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie** (*graded exposure*) gehst du Schritt für Schritt in Situationen, die du aus Angst vor einem Nein meidest – und prüfst jedes Mal, ob deine Befürchtung eintrifft.

Warum es sich hält

Wenn du die Bitte wieder sein lässt, ist die Anspannung sofort weg. Genau diese Erleichterung ist das Problem: Du erfährst nie, wie die anderen reagiert hätten, und deine Befürchtung bleibt ungeprüft stehen. Aus Sicht der Verhaltenstherapie wird die Angst mit jedem Ausweichen ein Stück größer – und sie überschätzt, wie wahrscheinlich ein Nein ist und wie schlimm es wäre. In Experimenten unterschätzten Menschen, wie oft andere einer direkten Bitte um Hilfe zustimmen, um bis zu 50 %.

Ein Wetterbericht, der seit Jahren Sturm meldet
du bleibst drinnen – und erfährst nie, wie das Wetter wirklich ist

→

Aus dem Fenster schauen
erst ein kleines Stück, dann ein größeres – Stufe für Stufe prüfen, was wirklich passiert

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dann deine **Stufenleiter**: 5–8 Situationen, die du aus Angst vor einem Nein meidest (fragen, bitten, vorschlagen, deine Meinung sagen), jeweils mit Angst 0–10. Die leichteste kommt nach unten.
2. **Vor jeder Stufe:** Befürchtung so genau wie möglich („Niemand antwortet.“) · wie wahrscheinlich (%) · wie schlimm wäre es (0–10). Dazu drei andere Erklärungen, falls es nicht gleich so läuft wie erhofft – erst auf dem Papier prüfen, dann in echt.
3. **Die Stufe gehen – ohne Absicherung:** keine Bitte mit drei Entschuldigungen davor, kein „war nur so eine Idee“ hinterher. Die Angst darf mitkommen.
4. **Nachher vergleichen:** Was ist wirklich passiert? Wie schlimm war es wirklich? Wie wahrscheinlich ist das Befürchtete jetzt? Ein Lern-Satz. Zur nächsten Stufe erst, wenn die Angst bei dieser spürbar kleiner geworden ist.
5. **Ein echtes Nein?** Vergleich es mit deiner Befürchtung. Sag dir einen freundlichen Satz („Das tut weh – und es sagt wenig über meinen Wert.“). Dann die Stufe wiederholen oder eine leichtere nehmen.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Stufe ist zu groß? Teil sie in zwei kleinere – erzähl die Idee zum Beispiel erst einer Kollegin. Eine Absicherung schleicht sich ein? Probier dieselbe Stufe einmal ohne. Die Angst bleibt hoch? Geh dieselbe Stufe zwei- oder dreimal. Wichtig ist, dass du hingehst – nicht, dass du dabei ruhig bist.

Vorweg: 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. Wenn dich jemand wirklich schlecht behandelt, abwertet oder bedrängt, ist das keine Übung. Dann darfst du dich schützen und Abstand halten. Ablehnung kommt vor – auch bei diesen Übungen. Ehrlich: Geprüft wurde das vor allem in Online-Programmen für Menschen mit starker sozialer Angst. Nach einigen Monaten hatten die Gruppen ohne Exposition aufgeholt – die Übung bringt dich vor allem schneller voran. Zur Angst vor Ablehnung im Beruf gibt es kaum eigene Studien.

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. Dazu: Episode 1: Absicherungen · Episode 3: Werte-Text.

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?

Jeden Tag eine Stufe. Befürchtung vorher, Ergebnis nachher.

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (5–8 Situationen, die du aus Angst vor einem Nein meidest – leichteste unten)

Stufe	**Situation**	**Angst 0–10**
Stufe 7 (schwerste)	bei der Familienfeier freundlich widersprechen	8
Stufe 6	nachfragen statt rätseln, wie etwas gemeint war	7
Stufe 5	in der Besprechung eine eigene Idee sagen	6
Stufe 4	die Kollegin um einen Gefallen bitten	5
Stufe 3	in der Freundesgruppe ein Treffen vorschlagen	4
Stufe 2	die Nachbarin um eine Kleinigkeit bitten	3
Stufe 1 (leichteste)	in der Besprechung eine Frage stellen	2

2 · Jeden Tag eine Stufe – ohne Absicherung

Vorher: Befürchtung genau · wie wahrscheinlich (%) · wie schlimm (0–10) · drei andere Erklärungen. **Nachher:** was passiert ist · wie schlimm es wirklich war · wie wahrscheinlich jetzt. Nächste Stufe erst, wenn die Angst bei dieser spürbar kleiner ist. Die Angst darf mitkommen.

Tag	**Stufe**	**Befürchtung: Was genau passiert?**	**Wahr-schein-lich %**	**wie schlimm? 0–10**	**3 andere Erklä-rungen ✓**	**ge-macht ✓**	**Was ist wirklich passiert?**	**so schlimm war es 0–10**	**Wahr-sch. jetzt %**
Tag 2	Frage in der Besprechung	alle verdrehen die Augen	50 %	5	✓	✓	Antwort, Chef nickt	1	15 %
Gelernt: Fragen ist normal.									
Tag 3	Nachbarin bitten	sie findet mich aufdringlich	60 %	7	✓	✓	Nein – keine Zeit, aber freundlich	2	30 %
Gelernt: Ein Nein ist kein Urteil über mich.									
Tag 4	Treffen vorschlagen	niemand antwortet	70 %	7	✓	✓	2 Zusagen, 1 Absage mit Gegenvorschlag	1	30 %
Gelernt: Eine Absage ist nicht dasselbe wie keine Lust auf mich.									
Tag 5	Kollegin um Gefallen	sie ist genervt	60 %	6	✓	✓	„Klar, mach ich."	0	20 %
Gelernt: Bitten ist erlaubt.									
Tag 6	eigene Idee sagen	alle finden sie dumm	60 %	8	✓	✓	Rückfrage, keine Begeisterung	3	40 %
Gelernt: Nicht begeistert ist nicht abgelehnt.									
Tag 7	Idee noch einmal	keiner geht drauf ein	50 %	5	✓	✓	eine Kollegin greift sie auf	1	30 %
Gelernt: Wiederholen macht es leichter.									

3 · Tag 7: Mein Rückblick

Was ist öfter passiert – das Befürchtete oder etwas anderes?

meistens etwas anderes – 1 Nein, viel weniger schlimm

Meine nächste Stufe:

Stufe 6: nachfragen statt rätseln

Ein echtes Nein? Wie schlimm war es wirklich – verglichen mit der Befürchtung? Ein freundlicher Satz zu dir („Das tut weh – und es sagt wenig über meinen Wert."), dann Stufe wiederholen oder eine leichtere. Stufe zu groß? In zwei

BEISPIEL

kleinere teilen. Dazu Episode 1: Absicherungen · Episode 3: Werte-Text.

BEISPIEL

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?

Jeden Tag eine Stufe. Befürchtung vorher, Ergebnis nachher.

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (5–8 Situationen, die du aus Angst vor einem Nein meidest – leichteste unten)

Stufe	**Situation**	**Angst 0–10**
Stufe 7 (schwerste)		
Stufe 6		
Stufe 5		
Stufe 4		
Stufe 3		
Stufe 2		
Stufe 1 (leichteste)		

2 · Jeden Tag eine Stufe – ohne Absicherung

Vorher: Befürchtung genau · wie wahrscheinlich (%) · wie schlimm (0–10) · drei andere Erklärungen. **Nachher:** was passiert ist · wie schlimm es wirklich war · wie wahrscheinlich jetzt. Nächste Stufe erst, wenn die Angst bei dieser spürbar kleiner ist. Die Angst darf mitkommen.

Tag	**Stufe**	**Befürchtung: Was genau passiert?**	**Wahr-schein-lich %**	**wie schlimm? 0–10**	**3 andere Erklä-rungen ✓**	**ge-macht ✓**	**Was ist wirklich passiert?**	**so schlimm war es 0–10**	**Wahr-sch. jetzt %**
Tag 2									
Gelernt:									
Tag 3									
Gelernt:									
Tag 4									
Gelernt:									
Tag 5									
Gelernt:									
Tag 6									
Gelernt:									
Tag 7									
Gelernt:									

3 · Tag 7: Mein Rückblick

Was ist öfter passiert – das Befürchtete oder etwas anderes?

Meine nächste Stufe:

Ein echtes Nein? Wie schlimm war es wirklich – verglichen mit der Befürchtung? Ein freundlicher Satz zu dir („Das tut weh – und es sagt wenig über meinen Wert."), dann Stufe wiederholen oder eine leichtere. Stufe zu groß? In zwei

kleinere teilen. Dazu Episode 1: Absicherungen · Episode 3: Werte-Text.

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