



Arbeitsblatt

## ÜBUNG: SELBSTBEOBACHTUNG

*Sich selbst zu beobachten, dient dazu, das eigene Erleben und Verhalten besser kennenzulernen.*

*Beobachte dein Verhalten, deine Gedanken und deine Gefühle, wenn du das nächste Mal in einer (sozialen) Situation bist. Du kannst dich dabei auf einen Aspekt konzentrieren. Nicht alle Fragen müssen beantwortet werden, manche treffen vielleicht auf dich zu und andere weniger. Du kannst dich an folgenden Leitfragen orientieren:*

**1. Gibt es Situationen, in denen ich ängstlich bin?**

Wie stark würdest du die Intensität der Angst auf einer Skala von 1 (gar keine Angst) bist 10 (sehr starke Angst) in diesen Situationen bewerten?

**2. Bin ich auch in sozialen Situationen (d.h. in Situationen mit anderen Menschen) ängstlich?**

Bin ich in Situationen, in welchen ich bewertet werde, ängstlich?

Ist mir schnell etwas peinlich oder denke ich nach einer Situation lange darüber nach?



3. Was geht mir vor solchen Situationen durch den Kopf?

Wie fühlt es sich für mich vor solchen Situationen an?

4. Was mache ich, wenn ich solche Ängste erlebe? Verlasse oder vermeide ich die Situation?

5. Welche Gedanken gehen mir dabei durch den Kopf?



Die nächsten Fragen kannst du auch mit Hilfe der **Bodymap "Wie äußern sich soziale Ängste?"** beantworten.

6. **Was passiert körperlich? Wo fühle ich die Angst?**  
(Erinnere dich an das im Unterricht Besprochene „Wie äußern sich soziale Ängste?“)

7. **Welche Gedanken mache ich mir nach einer solchen Situation?**

**Wie fühlt es sich nach einer solchen Situation an?**

Weitere Arbeitsblätter auf [feelok](http://feelok.de) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://www.feelok.de)

