

Restaurant Übung

Zusammenfassung:

Viele von uns haben Angst davor, was andere wohl über uns denken und würden diese unnötige Last gerne loswerden. Dabei ist es wichtig sich bewusst zu machen, dass die Angst nicht tatenlos und von alleine verschwinden wird. Du musst rausgehen und etwas gegen sie unternehmen. Hier eine Möglichkeit, wie du das Ganze angehen kannst.

Übung:

Gehe alleine(!) in ein gut besuchtes Restaurant und bestelle dir etwas. Bleibe dort bis du aufgegessen hast und verlasse das Restaurant erst dann. Es mag dir einfach vorkommen und du magst den Sinn der Aufgabe nicht verstehen (was davon zeugt, dass dir die Meinung anderer nicht allzu wichtig ist, super!), oder aber es kommt dir extrem schwierig vor, da man ein Restaurant normalerweise zu zweit oder mit einer Gruppe von Leuten besucht. Du könntest dir in dieser Situation darüber Gedanken machen, was die Leute von dir denken: "Warum ist er alleine", "Hat er keine Freunde?" etc. aber du MUSST ausharren. Die Übung wird sich als sehr effektiv erweisen. Um zu sehen, wie stark dein Gemütszustand sich verändert, schreibe dir in dein Tagebuch auf, wie du dich vor der Übung gefühlt hast und auch, wie du dich danach gefühlt hast.