

Abbruch wegen Ängsten im Seminar

Beitrag von „annabella84“ vom 23. August 2011 10:38

Leider ist das Problem nicht neu, bisher konnte ich mich aber immer gut damit arrangieren und habe gewisse unangenehme Seminare (in der Uni) einfach gemieden. Heute ist mir bewusst, dass mein Vermeidungsverhalten alles verstärkt hat. Bei einem Therapeuten war ich auch schon, nur leider hatte das keinen Erfolg. Bin nun auf der Suche nach jemandem, der mir wirklich helfen kann. Ich denke, dass ein "Training" mir gut helfen könnte (bei einer Selbsthilfegruppe, einem Verein oder ähnliches), kann da jemand Tipps geben? Ich stelle mir etwas vor, wo man ständig im Mittelpunkt steht und wirklich unangenehme und peinliche Dinge tun muss. Habe bisher vergebens nach so etwas im Internet gesucht. Wohne im Raum Brandenburg/Berlin. Freunde mit denen ich über mein Problem gesprochen habe empfehlen mir auch, "irgendwie" durchzuhalten, aber sag das mal meinem Körper und meiner Angst. Ich werde mich erstmal entlassen lassen, meine Probleme offensiv angehen und möchte aber hoffentlich später wieder eingestellt werden...