

# Soziale Phobien

VERTIEFUNGSRARBEIT

RAMON EGGER

15.08.2017 – 24.11.2017

# 1 Inhaltsverzeichnis

2	Einleitung.....	2
2.1	Projektbeschrieb.....	2
2.2	Leitfragen .....	2
2.3	Methoden .....	2
2.4	Mindmap.....	3
2.5	Projektplanung.....	4
3	Am Ende der Komfortzone .....	5
3.1	Die Komfortzone.....	5
3.2	Ausserhalb der Komfortzone .....	6
3.3	Ausserhalb der Stress-/Wachstumszone.....	6
3.4	Die soziale Phobie.....	6
3.5	Entstehung und Verlauf einer sozialen Phobie/Angst.....	7
3.6	Eine soziale Phobie/Angst bekämpfen .....	8
3.7	Comfort Zone Challenges.....	9
3.7.1	«Lay down for 30 seconds» .....	9
3.7.2	Meine Erfahrung .....	10
4	Schlusswort.....	11
5	Literaturverzeichnis .....	12
6	Prüfer.....	12
7	Kontakt .....	12
8	Selbständigkeitserklärung .....	12

## 2 Einleitung

### 2.1 Projektbeschreibung

Eine Soziale Phobie beschreibt die Angst oder eine Unruhe vor einer sozialen Situation, in welcher eine Person von anderen Menschen wahrgenommen und beurteilt wird. Viele Personen haben beispielsweise eine starke Nervosität vor Präsentationen, Vorstellungsgesprächen, beim Wort erheben in einer Gruppe oder bei der Kontaktaufnahme mit Unbekannten. Der Druck und die Nervosität entstehen hier aus der Angst vor einer möglichen negativen Beurteilung anderer.

Um ein Gefühl für dieses Thema zu vermitteln, möchte ich hier einige Fragen stellen.

Waren Sie einmal in einer Situation, bei welcher Sie sich etwas vorgenommen hatten, sich verspannten...

- und nicht das taten - was Sie ursprünglich wollten?
- es trotzdem gemacht hatten und Sie es danach als entweder völlig harmlos betrachteten oder es so oft wiederholten, bis es kein Problem mehr darstellte?

In dieser Arbeit werde ich auf die Entstehung solcher Ängste eingehen, wie der Verlauf solcher Ängste aussieht und wie diese bekämpft werden können.

Mittels «Comfort Zone Challenges» werde ich mich absichtlich unangenehmen Situationen stellen und den Körperlichen-, sowie Psychischen Ablauf dokumentieren.

Die Vertiefungsarbeit dauert von der Woche 37 bis zur Woche 47. Das Oberthema bezieht sich auf «Psychische Einschränkungen», das Unterthema auf «Soziale Phobien». Für dieses Thema habe ich ein starkes Interesse aus familiären und privaten Gründen entwickelt.

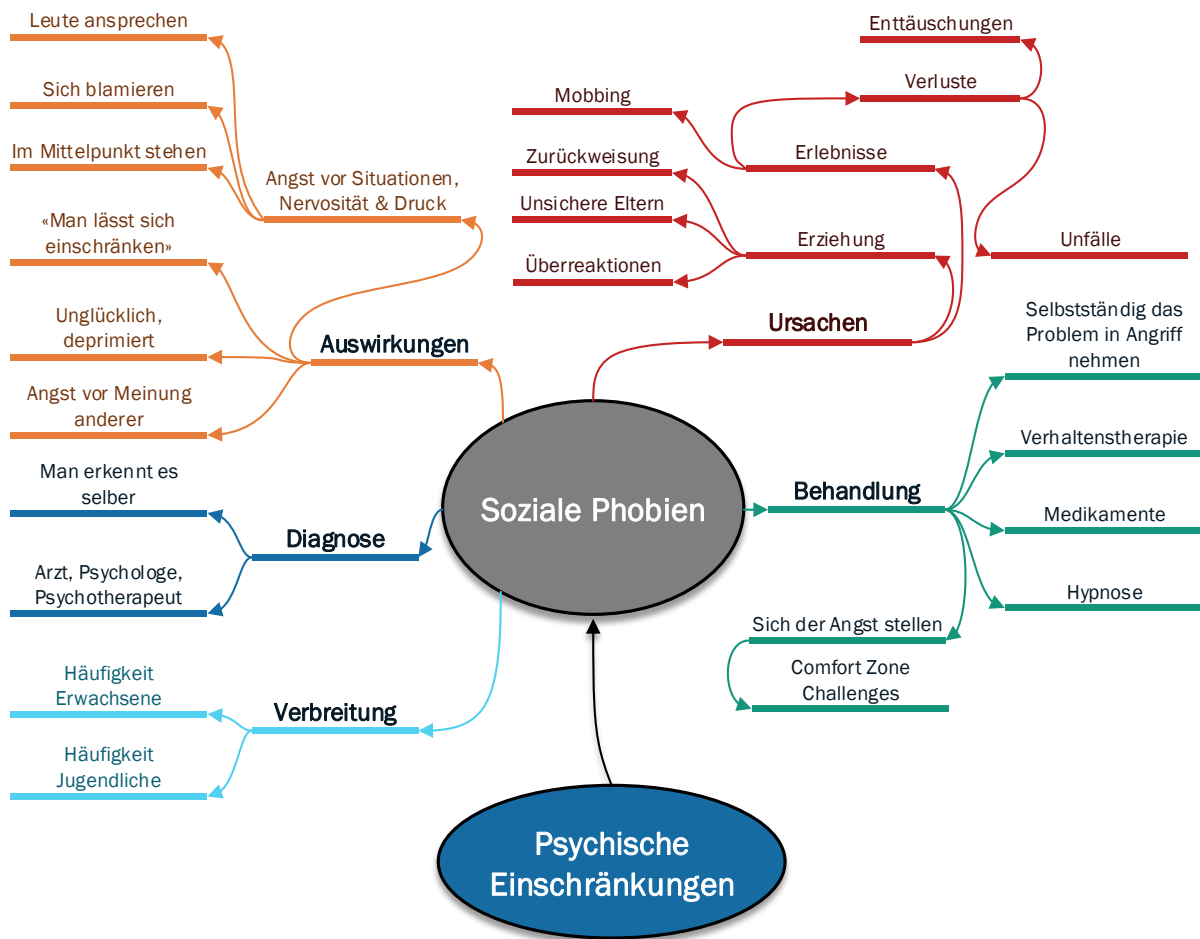
### 2.2 Leitfragen

- 1) Was ist eine soziale Phobie und wie erkenne ich sie?
- 2) Wie entstehen solche Phobien, Ängste?
- 3) Was kann ich gegen soziale Phobien unternehmen?
- 4) Welche Rolle hat das Alter bei der Entwicklung einer solcher Angst?
- 5) Verändert sich die Stärke solcher Phobien über den Lauf der Zeit?

### 2.3 Methoden

- Interview mit Herrn Pascal Leresche, einem Hypnotiseur aus Uster
- Recherche im Internet
- Präsentation «Lay down on the street for 30sec» von Till H. Groß, Gründer des «Comfort Zone Challenges»-Kurses.
  - [www.youtube.com/watch?v=HtDkg3Xwn7U](http://www.youtube.com/watch?v=HtDkg3Xwn7U)
- Präsentation «Life happens outside the comfort zone» von Anne Even.
  - <https://www.youtube.com/watch?v=84VXQjBVVUE>
- Experiment «Comfort Zone Challenge»

### 2.4 Mindmap



## 2.5 Projektplanung

Was\KW		*	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
Comfort Zone Challenge durchführen	Soll												
	Ist	35											
Kontakt Interviewpartner	Soll												
	Ist												
Einleitung schreiben, Dokumentenbeginn	Soll												
	Ist												
Interview durchführen	Soll												
	Ist												
Verlauf der Comfort Zone Challenge Dokumentieren	Soll												
	Ist												
LT 1 beantworten	Soll												
	Ist												
LT 2 beantworten	Soll												
	Ist												
LT 3 beantworten	Soll												
	Ist												
LT 4 beantworten	Soll												
	Ist												
LT 5 beantworten	Soll												
	Ist												
Auf Quelle Till H. Groß & Anne Even eingehen	Soll												
	Ist												
Reflektion und Schlusswort	Soll												
	Ist												
Überarbeitung	Soll												
	Ist												
Dokumentende	Soll												
	Ist												
VA Binden	Soll												
	Ist												
Abgabe	Soll												
	Ist												

\*spezielle Kalenderwoche

## 3 Am Ende der Komfortzone

### 3.1 Die Komfortzone

Die Komfortzone ist ein Bereich, in welchem wir uns wohl und sicher fühlen. Ein Bereich, welcher uns bekannt ist und wir als bequem und angenehm bezeichnen.

Diese Zone unterscheidet sich von Person zu Person individuell. Jeder Mensch hat seine eigenen Grenzen. Trotzdem sind diese Grenzen Kopfsache und können überschritten werden.

«Angst ist niemals real. Angst entsteht im Kopf, durch seine Gedanken. Mich außerhalb von meiner Komfortzone zu begeben bedeutet für mich, mein Leben nicht mehr von meiner Angst bestimmen zu lassen, sondern von mir!

Ich bemerke, dass jenes vor dem ich Angst habe, wie dem Übernachten in 10 Meter Höhe, dem Springen aus einem Flugzeug oder dem Reden vor Leuten gar nicht so bedrohlich ist, wenn ich erstmal da bin und «Hallo» sage.» (Philipp, 2013)

Auch Anne Evens erklärt in ihrer Präsentation, dass zudem eine Komfortzone in der realen, physischen Welt besteht. Mit der Präsentation «Life happens outside the comfort zone» möchte Sie motivieren, den Alltag zu verlassen und sich neu zu definieren.

Wir leben in einer Welt, in welcher wir nach Komfort streben. Wir arbeiten hart, um ein komfortableres Leben mit Haus und Auto zu besitzen und streben danach, Dinge für uns einfacher und gleichzeitig effizienter zu machen.

Wir integrieren Technologie in unseren Alltag, um sie zu vereinfachen. Wir machen die Dinge konsistent, vorhersehbar und transformieren sie in ein Muster. Wir versuchen uns anzupassen und gleich zu sein.

Wir haben eine Welt erschaffen, in welcher man einfach mit «Funktion auf Autopilot» existieren kann.

«This is a form of life, but isn't living.» (Even, 2014)

### 3.2 Ausserhalb der Komfortzone

Verlässt man seine Komfortzone, folgt Stress und Unsicherheit - die Stresszone.

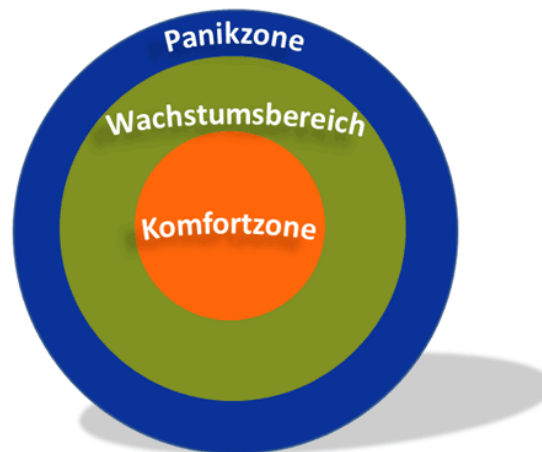
*Warum sollte man dann seine Komfortzone verlassen?*

In dieser Zone besteht die Möglichkeit zu wachsen, daher wird die Stresszone auch Wachstumszone genannt. Überschreitet man seine Grenzen und entfernt sich aus seiner Komfortzone, entwickelt man sich weiter.

Situationen in dieser Zone beanspruchen viel Energie, wirken verunsichernd und können eine Angst auslösen. Beim erstmaligen Begegnen einer Situation in der Stresszone, ist das Ausmass dieser Faktoren am höchsten. Wiederholt man diese Begegnung, sinkt das Ausmass nach und nach, bis die Situation im besten Falle in die eigene Komfortzone gehört und keinen Stress oder ähnliches mehr auslöst. Die Komfortzone ist also dank Betreten der Stresszone gewachsen.

### 3.3 Ausserhalb der Stress-/Wachstumszone

Im Anschluss an die Wachstumszone folgt die Panikzone. Eine Zone, bei welcher wir stark überfordert sind und sich ein negativer Stress einsetzt. Diese Zone zu betreten fällt meist negativ aus. Der Respekt vor der Situation, mit welcher die Zone betreten wurde wächst und die Komfortzone «verkleinert» sich.



(Bödeker, 2016)

### 3.4 Die soziale Phobie

*Leitfrage 1 (Begriff & Erkennung)*

«Schüchternheit oder Unsicherheit ist keine Erkrankung, sondern ein Charakterzug. Entwickelt sich eine übermäßige Angst vor dem Kontakt mit anderen Menschen, die das Leben des Betroffenen einschränkt, spricht man von einer sozialen Phobie.» (Payer, 2012)

Dies bedeutet, nur weil man bei gewissen Situationen unsicher wird, leidet man nicht sofort an einer sozialen Phobie. Bemerkt man jedoch, dass man sich je länger je mehr einschränkt, sich vor den Situationen «drückt» und eine starke Angst verspürt, so könnte der Begriff allerdings zutreffen. Auch kann ein traumatisches Erlebnis ein Auslöser einer sozialen Phobie sein. Ein peinlicher Moment in jungen Jahren kann

beispielsweise das Selbstbild verändern und allenfalls eine Hemmung für neue Herausforderungen bilden.

«Das Thema Angst ist sehr präsent in meiner Arbeit - jemand möchte konkret eine Angst angehen und lösen, wie auch als Aspekt eines anderen Anliegens. In letzterem Fall leidet beispielsweise eine Person an Eifersucht, unter welcher sich eine Verlustangst verbirgt.

Bei den sozialen Phobien handelt es sich um sogenannte Angststörungen, welche sich als starke Angstreaktionen zeigen, ohne dass eine objektive, äussere Bedrohung vorhanden ist resp. die nicht im Verhältnis zur tatsächlichen Situation steht. Die sozialen Phobien beziehen sich auf Situationen, die Kontakte mit anderen Menschen erfordern - man steht im Fokus der Aufmerksamkeit oder könnte von anderen Menschen prüfend betrachtet werden. Sie sind relativ häufig, weil sie sich in einer Vielzahl einzelner isolierter Ängste zeigen können (z.B. Vortrags- oder Prüfungsangst), gleichzeitig aber auch als komplexere Gebilde auftreten. So beispielsweise die Agoraphobie, welche sich auf Situation mit grösseren Menschenmengen bezieht wie in Einkaufsläden, bei Veranstaltungen, in öffentlichen Verkehrsmitteln und häufig in Verbindung mit Panik auftritt.»

Es gibt den Ausdruck von der sogenannten gesunden Angst. Der grosse Unterschied zu einer Angststörung ist, dass Sie wieder abklingt und sich nicht als Gefühlsmuster festsetzt. Diese gesunde Angst gibt es natürlich auch im Kontakt mit anderen Menschen, beispielsweise in einer neuen oder unerwarteten Situation. Tritt die Angst aber wiederholt und chronisch auf, so schränkt die Angst den Menschen ein und mindert je nach Ausmass beträchtlich seine Lebensqualität. Zudem führt sich häufig durch ein Vermeidungsverhalten dazu, dass die Auseinandersetzung mit schwierigen Situationen und Themen nicht stattfindet, wodurch das eigene Wachsen beeinträchtigt wird. (Leresche, 2017)

### 3.5 Entstehung und Verlauf einer sozialen Phobie/Angst

#### *Leitfrage 2 (Entstehung)*

Verallgemeinerungen zu der Entstehung sind schwer. Die Bausteine für eine soziale Unsicherheit werden meist in den Kind- und Jugendjahren gelegt. Zeigen die Eltern in diesen Jahren beispielsweise wenig Zuneigung oder wollen stark kontrollieren, so sei das Risiko einer Unsicherheit in späteren Jahren erheblich grösser.

«Es ist auffallend, dass oft die Eltern oder ein Elternteil bereits eine Angststörung aufweisen und diese weitergeben. Zu diesen vererbten Prägungen kommen meist ungünstige Rahmenbedingungen und schwierige Erfahrungen in der Kindheit und der Jugend dazu. Damit wird sozusagen der Boden für eine soziale Phobie bereitet. In vielen Fällen wird eine soziale Phobie dann durch ein traumatisches Ereignis wie Mobbing oder einen Übergang wie von der Jugend ins Erwachsenenleben ausgelöst. Es ist aber auch möglich, dass es sich um ein wenig scheinbares Ereignis handelt, oder dass die Phobie schleichend entsteht. Die Phobie wird dann zumeist gestärkt, weil sich die betroffene Person in einem Teufelskreis befindet, d.h. durch die übermässig kritische und angst-gerichtete Selbstwahrnehmung verstärkt sich die Angst.» (Leresche, 2017)



### *Leitfrage 4 & 5 (Alter & Entwicklung)*

Meiner Meinung nach ist die Einstellung zu seiner Unsicherheit abhängig von seinem Alter. Meist ist ein Betroffener erst nach einer längeren Zeit dazu bereit, sich der Angst zu stellen und diese zu bekämpfen. Negativ ist leider, dass im Falle einer Phobie sich diese möglicherweise tief verankert hat. Lässt man sich über einen gewissen Zeitraum von seiner Phobie einschränken, so kann sich die Intensität davon verändern. Ist dies der Fall, so steigert sich der Betroffene möglicherweise in etwas hinein und legt sich selbst so noch mehr Steine in den Weg. Was einmal normal war, kann schnell unmöglich werden. Herrn Leresche habe ich die Frage gestellt, wie hoch die Chance ist, eine soziale Phobie vollständig hinter sich zu lassen:

«Diese Frage hängt von vielen Faktoren ab. Zum einen den Vorbelastungen sowie den Umständen, welche zur Entstehung der Phobie geführt und jene auch ausgelöst haben. Dazu kommen Faktoren, welche die Aufrechterhaltung der Phobie begünstigen oder umgekehrt. In den meisten mir bekannten Fällen kommt die Auseinandersetzung mit diesen Ängsten einem Prozess gleich, in dem schrittweise alte Lasten gelöst und bereits vorhandene und neue Ressourcen erschlossen werden. Oft ergeben sich spürbare Verbesserungen. Ob die Phobie vollständig gelöst werden kann, hängt schlussendlich von einem selber ab.» (Leresche, 2017)

### 3.6 Eine soziale Phobie/Angst bekämpfen

#### *Leitfrage 3 (Behandlung)*

Es gibt mehrere Möglichkeiten, eine soziale Phobie oder Angst zu bekämpfen. Beispielsweise können diese mittels Hypnose gelöst werden.

Soziale Phobien können komplex sein und deren Ursachen sind zuweilen tief vergraben. Dies erfordert, dass sehr achtsam und auf den Moment abgestimmt vorzugehen ist. Die Methode steht dabei zwar nicht im Vordergrund, doch hat sich beispielsweise die Hypnose zusammen mit der Systemischen Arbeit sehr bewährt, weil so das Unbewusste und das Unterbewusste gut erreicht und die zugrundeliegenden Ursachen aufgedeckt werden können. In diesen tieferen Bewusstseinssebenen ist all das, was wir bisher erlebt haben, jedes einzelne Gefühl und jeder Gedanke, gespeichert.

Schon früh erklärte Milton H. Erickson, einer der ganz grossen Hypnosetherapeuten des vergangenen Jahrhunderts, die Hypnose als jenen Zustand, in dem Lernen und die Bereitschaft zur Veränderung am wahrscheinlichsten auftreten werden. Und bei einer Angststörung ist es das Ziel zu lernen und zu verinnerlichen, dass z.B. eine Bedrohung nicht mehr real und folglich die Angst nicht mehr notwendig ist. Da unser System darauf ausgerichtet ist uns zu schützen, entsteht Angst. Diese soll verhindern, dass wir nochmals gefährdet oder verletzt werden - der sogenannte Selbstschutz.

Vereinfacht ausgedrückt sind in dieser Arbeit zwei Ebenen zentral - diese Ebenen gehen fließend ineinander über. Die Physikerin Marie Curie sagte einst, dass man vor nichts im Leben Angst haben muss, wenn man seine Angst versteht. Kann die Ursache einer Angst geortet und beispielsweise einem Ereignis in der Kindheit zugeordnet werden, so erfolgt quasi eine Dissoziation. Das Unbewusste projiziert die damaligen Geschehnisse und die dazugehörigen Gefühle nicht mehr in aktuelle Lebenssituationen. Damit verändert und vergrößert sich das Bewusstsein. Zum

anderen ist es wichtig, der Angst zu begegnen und nicht die Angst von sich zu stossen. (Leresche, 2017)

Zudem gibt es die Möglichkeit der Exposition, der direkten Konfrontierung seiner Phobie. Hierbei kann gewählt werden, ob man sich nach und nach steigern oder ob man sich direkt der schwierigsten Situation stellen möchte. Diese Methode hat bei mir das grösste Interesse geweckt.

Auch kann mit rezeptpflichtigen Medikamenten geholfen werden. Ich habe Herrn Leresche gefragt, was ihn von einem Psychiater unterscheidet:

«Ein Psychiater ist ein Arzt und darf als solcher beispielsweise Diagnosen stellen und Medikamente ausstellen. Während der Arzt dem Arztgelöbnis untersteht, folge auch ich ethischen Vorsätzen und meiner Verpflichtung zur Menschlichkeit.

Innerhalb dieser Grenzen hingegen kann ich mich relativ frei bewegen, ohne mit Krankheitsbildern und anderen wenig flexiblen Konstrukten arbeiten oder mich an den gerade aktuell geltenden wissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren zu müssen.» (Leresche, 2017)

### 3.7 Comfort Zone Challenges

Comfort Zone Challenges sind Aufgaben oder Herausforderungen für sein eigenes «soziales Können». Eine Weiterentwicklung der Komfortzone wird hier angestrebt. Im besten Falle können auch mit diesen Methoden Soziale Phobien und Ängste vollständig gelöst werden. Dafür ist jedoch notwendig, dass sich der Bestreiter einer solchen Aufgabe in die Stresszone begeben muss. Besteht beispielsweise eine Angst vor Zurückweisung, so geht man auf die Strasse und versucht so schnell wie möglich, zehn Mal von fremden Personen zurückgewiesen zu werden.

Sollte bei einer gewissen Repetition eine Aufgabe den Bestreiter nicht mehr in die Stresszone versetzen, kann hier nach und nach an Selbstbewusst- und Selbstsicherheit gewonnen werden. Somit ist die Herausforderung, die Challenge dann erfolgreich absolviert. Wie im Beispiel genannt ist die Angst vor Zurückweisung dann aufgelöst.

#### 3.7.1 «Lay down for 30 seconds»

Durch eine Schulung von Till Gross wurde ich zum einen auf das Thema Comfort Zone Challenges, aber auch auf eine der schwierigsten Herausforderungen aufmerksam. Diese ist relativ simpel: Gehe an einen oft besuchten Ort und lege dich hin.

Was sich für mich zuerst leichtsinnig und einfach anhörte, hatte es jedoch in sich. Mit dem Hinlegen auf den Boden begibt man sich in eine Situation, in welcher fremde Personen negativ von einem denken und einen als komisch wahrnehmen.

### 3.7.2 *Meine Erfahrung*

Wie in der Einleitung angekündigt habe ich eine der Comfort Zone Challenges ausprobiert. Die Wahl traf ich hierbei auf die «lay down for 30 seconds» Challenge. Die Durchführung dieser Challenge habe ich zu Beginn auf die leichte Schulter genommen und unterbewusst hinausgeschoben. Ich wusste, dass es mir nicht leichtfallen wird, ich es aber machen möchte.

Eines Tages trat bei einem Gespräch über dieses Thema die Frage auf, warum ich es nicht noch heute mache. Dank dieser Frage habe ich mich entschlossen, die Challenge noch am selben Tag anzugehen. Bei diesem Entschluss schoss mein Stresslevel und Puls in die Höhe und ich wurde Nervös. Das gab mir ein mulmiges Gefühl. Vor Allem war es der Fakt, dass ich den Leuten nicht erklären konnte, warum ich am Boden liege und vor warte. Gleichzeitig fielen mir mehrere Ausreden ein wie zum Beispiel «Ich gehe noch ins Training» oder «ich mache das Morgen».

Da hatte ich das Prinzip & Ziel dieser Challenges zum ersten Mal richtig verstanden.

Also nahm ich mir einen Sport-Pulsmesser und machte mich auf den Weg nach Rüti, um mich am Rüti-Bahnhof hinzulegen. Mit dem Pulsmesser wollte ich die körperliche Auswirkung dieses Stresses messen. Ich war selber überrascht, dass mich dies so nervös machen konnte. Damit stieg aber auch die Motivation, es durchzuziehen.

Angekommen am Bahnhof war ich mit einem Puls von ca. 120 und einer mittleren Nervosität. Beim Ausschuchen des Platzes wurde ich extrem nervös und hatte einen Puls von ca. 140. Wieder wurde ich beim Ausschuchen des Platzes überschwemmt mit Gründen, es nicht zu machen. Doch ich realisierte, dass diese Ausreden immer da sein werden und die Nervosität vor der negativen Meinung anderer nicht weniger wird, wenn ich mich nicht hinlege. So legte ich mich genau an diesem Ort hin, wo ich diesen Gedankenzug gemacht hatte. Gegenüber einem Restaurant und neben einem Kiosk.

Nun lag ich da und beobachtete die Blicke der vorbeigehenden Fremden. Viele schauten verwirrt, andere grinsten mich an. Doch den meisten Leuten war es schlichtweg egal und passierten ohne jegliche Reaktion neben mir durch.

Interessant fand ich es, herauszufinden ob mein Puls zusammen mit der Nervosität nach gewisser Zeit weniger wird. Daher lag ich für längere Zeit am Boden, bis ich mich mit einem Puls von ca. 120 zufriedengab und die Challenge für mich als abgeschlossen betrachtete.

## 4 Schlusswort

Eine soziale Angst oder Phobie beschreibt die Unsicherheit vor einer Situation, in welcher eine Person von anderen Menschen beurteilt wird oder werden könnte. Die auszulösende Situation vor dieser Angst kann viele verschiedene Formen haben. Bei welcher Situation der Betroffene eine Unsicherheit verspürt und vor welcher nicht wird von der eigenen Komfortzone bestimmt. Mit dem Übertritt von der Komfortzone in die Stress- oder Wachstumszone kann die gefürchtete Situation als normal gelehrt und somit bekämpft werden. Dadurch wird die eigene Komfortzone vergrössert und die Selbstsicherheit gestärkt.

Persönlich war ich sehr überrascht, in welchen Stress mich die «Comfort Zone Challenge» versetzen konnte und ich bin stolz, dass ich sie dennoch bestritten habe. Ich sehe das Thema Phobien (aller Art, nicht nur soziale) mit anderen Augen und kann Personen im Umfeld besser verstehen, wenn ich von deren Phobien höre. Durch das Auseinandersetzen mit der eigenen Komfortzone und wie ich diese verlasse, habe ich starke Motivation bekommen sie weiterhin zu verlassen. Beispielsweise versuche ich im Training viel Neues und habe auch im Sozialen häufiger meine Komfortzone verlassen. Auch wenn ich nicht sofort an einer Phobie litt, benötigte dies viel Mut. Ich bin überzeugt, zu sagen, dass diese Vertiefungsarbeit ein Stein ins Rollen gebracht hat.

Einige Zeit später hatte ich die Challenge für mich nochmals durchgeführt und sehe es im Nachhinein als sehr positive Erfahrung. Ich habe das Gefühl, dass sich der Satz «Es kann es mir egal sein, was Andere von mir denken» festgebrannt hat.

«Life happens outside the comfort zone» (Even, 2014)



Eigenaufnahme (Egger, 2017)

## 5 Literaturverzeichnis

Bödeker, P. (28. Oktober 2016). *blueprints.de*. Von <http://www.blueprints.de/images/stories/besser/zonenmodell.gif> abgerufen

Egger, R. (2017). *Eigenaufnahme*.

Even, A. (2014). *Life happens outside the comfort zone*. Von <https://www.youtube.com/watch?v=84VXQjBVVUE> abgerufen

Leresche, P. (2017). *Interview*.

Payer, S. (Februar 2012). *netdokter.ch*. Von [netdokter.ch/krankheit/soziale-phobie-7529](http://netdokter.ch/krankheit/soziale-phobie-7529) abgerufen

Philipp, S. (29. Juli 2013). *Komfortzone verlassen*. Von [www.maennlichkeit-staerken.de/mann-sein/komfortzone-verlassen/](http://www.maennlichkeit-staerken.de/mann-sein/komfortzone-verlassen/) abgerufen

## 6 Prüfer

- Pamela Wolf  
pam.wolf@gmx.ch  
079 635 57 14

## 7 Kontakt

- Pascal Leresche  
info@hypnose-leresche.ch  
079 745 76 94

## 8 Selbständigkeitserklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende schriftliche Arbeit selbständig und ohne unerlaubte Hilfe verfasst habe. Ich habe alle wörtlichen und sinngemässen Übernahmen aus anderen Texten und Quellen kenntlich gemacht und angegeben.

Ich versichere zudem, diese Arbeit nicht bereits anderweitig als Leistungsnachweis verwendet zu haben. Die Arbeit darf unter Einsatz entsprechender Software auf Plagiate überprüft werden.

Datum:

Unterschrift: