

Tipps und Tricks gegen soziale Angst und Schüchternheit (wissenschaftlich geprüft)

Kursnummer 27Z138219

Beginn Montag, 18.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 0.06

Dozent Riccardo Vaccaro

Kursentgelt 7,00 €

Warum wird uns beim Gedanken ans Reden vor Gruppen mulmig? Warum schlägt das Herz schneller, wenn wir auf einer Party niemanden kennen – oder wenn wir befürchten, etwas Falsches zu sagen? Soziale Angst ist weit verbreitet und hat tiefe evolutionäre Wurzeln. Und: Es gibt konkrete, wissenschaftlich belegte Methoden, um besser mit ihr umzugehen.

Riccardo Vaccaro beschäftigt sich beruflich mit wissenschaftlichen Themen und macht sie im Web, im Radio und im Podcast verständlich. Riccardo Vaccaro arbeitet als Moderator, Reporter und Wissenschaftsjournalist für die ARD. Bei Quarks, der größten Wissenschaftsredaktion der ARD, ist er als Moderator tätig. Außerdem hat er den TikTok-Kanal von Quarks mitentwickelt und bislang rund 600 Videos produziert. Dabei vermittelt er komplexe wissenschaftliche Inhalte verständlich, humorvoll und nahbar und erreicht damit Hunderttausende bis Millionen Zuschauerinnen und Zuschauer.

Neben seiner journalistischen Arbeit hält er regelmäßig Vorträge und Workshops an Hochschulen und Universitäten zu psychologischen und wissenschaftlichen Themen. Er hat Wirtschaftspsychologie mit Schwerpunkt Medienpsychologie in Köln studiert (M.Sc.) und 2025 das Kinderbuch „Meine Angst ist mein Freund“ veröffentlicht, das sich an eine sehr junge Zielgruppe richtet. Derzeit schreibt er an seinem ersten Sachbuch über die Wissenschaft der Ängste, welches im Frühjahr 2027 erscheint.

In seinem interaktiven Vortrag erklärt er auf Basis aktueller Forschung aus Psychologie und Neurowissenschaft, wie soziale Angst entsteht, was in unserem Gehirn dabei passiert und was wirklich hilft. Dabei geht es unter anderem um folgende Fragen:

- Was passiert neurobiologisch in unserem Gehirn, wenn wir uns bewertet oder beobachtet fühlen?
- Welche Rolle spielen Amygdala, Cortisol und unser Nervensystem bei sozialer Angst?
- Wie lässt sich soziales Selbstvertrauen durch gezielte Übungen langfristig aufbauen?

Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an Studierende, Jugendliche und junge Erwachsene sowie an alle Menschen, die sich in sozialen Situationen unwohl fühlen oder unter Bewertungsangst leiden.

Hinweis: Dieser Vortrag basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen aus Psychologie und Neurowissenschaft. Er dient der Information und Wissensvermittlung und ersetzt keine psychotherapeutische Beratung oder Behandlung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)