

Inhalt

Einleitung 9

- 1 Was ist soziale Angst? 21
- 2 Und sie lässt nicht nach ...
aber warum? 60
- 3 Konfrontation ist der Schlüssel 95
- 4 Denkfehler erkennen
und korrigieren 121
- 5 Sich sozialen Fehlschlägen
aussetzen 157
- 6 Sich selbst akzeptieren 178
- 7 Das Erregungsniveau verringern 201
- 8 Die sozialen Fertigkeiten verbessern 222

Nachwort 233

Anhang

- Medikamente gegen soziale Angst 237
- Hinweise zum Downloadmaterial 241
- Literaturhinweise 242
- Quellennachweise 247