

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**