

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
I. Theoretischer Hintergrund	
Kapitel 1: Einleitung	13
Kapitel 2: Klassifikation und Epidemiologie	15
2.1 Klassifikation der sozialen Angststörung	15
2.1.1 Historische Entwicklungen	15
2.1.2 Aktuelle Klassifikationskriterien im DSM-IV-TR bzw. in der ICD-10	15
2.2 Subtypen sozialer Angststörungen	18
2.2.1 Soziale Ängste	19
2.2.2 Schüchternheit	19
2.3 Differenzialdiagnose	20
2.4 Epidemiologie	23
2.4.1 Prävalenz und Inzidenz	23
2.4.2 Erstmanifestation und Verlauf	24
2.4.3 Soziodemografische Korrelate	24
2.4.4 Komorbidität	25
Kapitel 3: Ätiologie und Aufrechterhaltung	26
3.1 Neurobiologie und das Konzept der Verhaltenshemmung	26
3.2 Klassische Konditionierung und Vermeidungsverhalten	27
3.3 Soziales Lernen	28
3.4 Bindungsverhalten und Erziehungseinflüsse	28
3.5 Kognitive Faktoren	29
3.6 Soziale Kompetenzdefizite	31
3.7 Zusammenfassung zur Entstehung und Aufrechterhaltung sozialer Angst	32
Kapitel 4: Diagnostik bei sozialen Ängsten und sozialer Angststörung	33
4.1 Interviews und Fragebögen	33
4.2 Verhaltensdiagnostik	34
4.3 Eltern-Kind-Übereinstimmung	35
Kapitel 5: Therapie	36
5.1 Training sozialer Kompetenzen	36
5.2 Exposition	37
5.3 Kognitive Interventionen	37
5.4 Operante Methoden	38
5.5 Entspannung	38
5.6 Unterstützung durch Moderatoren	38
5.7 Komplexe Therapieprogramme für Angststörungen	39
5.8 Komplexe Therapieprogramme für die soziale Angststörung	41
Kapitel 6: Prävention	45

II. Das Therapieprogramm

Kapitel 7: Allgemeiner Aufbau des Programms	51
7.1 Rahmenbedingungen des Trainings	52
7.2 Diagnostik vor Beginn des Trainings	53
7.3 Elternarbeit	55
7.4 Kindgerechte Gestaltung der Gruppentrainings	57
7.5 Hausaufgaben, Kontingenz- und Gruppenmanagement	57
Kapitel 8: Ablauf und Struktur der Gruppensitzungen	59
Kapitel 9: Modul I: Kognitive Vorbereitung	64
9.1 Rückmeldung der Diagnostik (Baustein I-1)	64
9.2 Psychoedukation zum Thema Manifestation von Angst (Baustein I-2)	65
9.3 Psychoedukation zum Thema Habituation (Baustein I-3)	67
9.4 Psychoedukation zur Bedeutung von Kognitionen (Baustein I-4)	69
9.5 Vorstellung des Gruppentrainings (Baustein I-5)	70
9.6 Zusätzliche Förderung der Compliance	71
9.7 Umgang mit möglichen Schwierigkeiten in der kognitiven Vorbereitung	72
Kapitel 10: Modul II: Kognitive Interventionen	74
10.1 Einführung in das Training (Baustein II-1)	74
10.2 Einführung der Spaltentechnik (Baustein II-2)	77
10.3 Üben der Spaltentechnik (Baustein II-3)	78
10.4 Neues Verständnis von Angst (Baustein II-4)	79
10.5 Vertiefen der Spaltentechnik (Baustein II-5)	81
10.6 Bedeutung von Gedanken für die Stimmung (Baustein II-6)	82
10.7 Gedanken identifizieren (Baustein II-7)	83
10.8 Kognitive Umstrukturierung (Baustein II-8)	85
10.9 Kognitives Rollenspiel (Baustein II-9)	88
10.10 Kognitives Rollenspiel mit Videofeedback (Baustein II-10, fakultativ)	88
10.11 Zusammenfassung der kognitiven Interventionen (Baustein II-11)	89
10.12 Umgang mit möglichen Schwierigkeiten in den kognitiven Interventionen	89
Kapitel 11: Modul III: Verhaltensaufbauende Interventionen	91
11.1 Ziele bestimmen (Baustein III-1)	91
11.2 Einführung der Rollenspiele (Baustein III-2)	92
11.3 Rollenspiele (Baustein III-3)	93
11.4 Rollenspiele mit Videofeedback (Baustein III-4, fakultativ)	97
11.5 Umgang mit möglichen Schwierigkeiten bei den verhaltensaufbauenden Interventionen	98
Kapitel 12: Modul IV: Exposition	99
12.1 Einführung der Expositionsübungen (Baustein IV-1)	99
12.2 Durchführung der Expositionsübungen (Baustein IV-2)	100
12.3 Übungen in der Gruppensitzung (Baustein IV-3, fakultativ)	105
12.4 Umgang mit möglichen Schwierigkeiten bei der Exposition	105

Kapitel 13: Modul V: Selbstmanagement	107
13.1 Bilanzierung und Rückfallprophylaxe (Baustein V-1)	107
13.2 Besprechung der eigenen Übungen (Baustein V-2)	110
13.3 Rückmeldegespräch (Baustein V-3)	111
13.4 Nachtreffen (Baustein V-4, fakultativ)	112
Kapitel 14: Durchführungsbeispiele	113
14.1 Beispiel einer Interventionsgruppe (20 Sitzungen)	113
14.2 Beispiel einer indizierten Präventionsgruppe (12 Sitzungen)	115
Kapitel 15: Wirksamkeit des Trainings	117
15.1 Wirksamkeit des Trainings als Therapieprogramm	117
15.2 Wirksamkeit des Trainings als indizierte Prävention	118
Literatur	119
Anhang	129
Gruppenspiele	131
Auswahl geeigneter Brettspiele	133
Übersicht Arbeitsblätter auf der CD-ROM	133

CD-ROM

Die CD-ROM enthält pdf-Dateien von den Arbeitsblättern.

Die pdf-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter www.adobe.com/products/acrobat erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.