

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	9
 <b>I. Theoretischer Hintergrund</b>	
<b>Kapitel 1: Einleitung</b> .....	13
<b>Kapitel 2: Klassifikation und Epidemiologie</b> .....	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
<b>Kapitel 3: Ätiologie und Aufrechterhaltung</b> .....	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
<b>Kapitel 4: Diagnostik bei sozialen Ängsten und sozialer Angststörung</b> .....	33
4.1 Interviews und Fragebögen .....	33
4.2 Verhaltensdiagnostik .....	34
4.3 Eltern-Kind-Übereinstimmung .....	35
<b>Kapitel 5: Therapie</b> .....	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
<b>Kapitel 6: Prävention</b> .....	45

## II. Das Therapieprogramm

<b>Kapitel 7: Allgemeiner Aufbau des Programms</b>	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
<b>Kapitel 8: Ablauf und Struktur der Gruppensitzungen</b>	59
<b>Kapitel 9: Modul I: Kognitive Vorbereitung</b>	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
<b>Kapitel 10: Modul II: Kognitive Interventionen</b>	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
<b>Kapitel 11: Modul III: Verhaltensaufbauende Interventionen</b>	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
<b>Kapitel 12: Modul IV: Exposition</b>	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

<b>Kapitel 13: Modul V: Selbstmanagement</b> .....	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
<b>Kapitel 14: Durchführungsbeispiele</b> .....	113
14.1 Beispiel einer Interventionsgruppe (20 Sitzungen) .....	113
14.2 Beispiel einer indizierten Präventionsgruppe (12 Sitzungen) .....	115
<b>Kapitel 15: Wirksamkeit des Trainings</b> .....	117
15.1 Wirksamkeit des Trainings als Therapieprogramm .....	117
15.2 Wirksamkeit des Trainings als indizierte Prävention .....	118
<b>Literatur</b> .....	119
<b>Anhang</b> .....	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](http://www.adobe.com/products/acrobat) erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.