

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Zweitautors	7
Vorwort zur 2. Auflage	7
Kapitel 1: Einführung	8
Kapitel 2: Klinische Symptomatik, Klassifikation und Epidemiologie	10
2.1 Das Erscheinungsbild der Sozialen Unsicherheit	10
2.2 Abgrenzung Sozialer Unsicherheit von verwandten Konzepten	12
2.3 Epidemiologie	17
2.4 Komorbidität	19
2.5 Verlauf	20
2.6 Risiko- und Einflussfaktoren	23
Kapitel 3: Entstehung und Aufrechterhaltung Sozialer Unsicherheit	26
3.1 Das Prozessmodell nach Hinsch und Pfingsten	26
3.2 Das Modell der sozialen Phobie von Clark und Wells	27
3.3 Das kognitiv-behaviorale Modell nach Döpfner	28
3.4 Das biologische Modell der Verhaltenshemmung: „Behavioral Inhibition“	30
3.5 Ein multimodales Erklärungsmodell	32
Kapitel 4: Diagnostik und Therapiekontrolle	36
4.1 Besonderheiten bei der Diagnostik von Sozialer Unsicherheit	36
4.2 Das Erstgespräch	36
4.3 Indikation und Kontraindikationen eines Sozialen Kompetenztrainings	37
4.4 Diagnostische Verfahren	38
Kapitel 5: Stand des Behandlungswissens	43
5.1 Überblick	43
5.2 Erste Schritte zur Behandlung Sozialer Unsicherheit	43
5.3 Konzepte Sozialer Kompetenztrainings	43
5.4 Verlaufsanalysen, kontrollierte Gruppenstudien und Meta-Analysen zur Effektivität sozialer Kompetenztrainings bei Kindern	44
5.5 Fazit zum Stand des Behandlungswissens	48
5.6 Schlussfolgerungen zur Konzeption und Evaluation von Interventionsprogrammen	48
Kapitel 6: Konzeption und Aufbau des Tigertrainings	51
6.1 Therapeutisches Vorgehen	51
6.2 Ziele des Trainings	51
6.3 Struktur des Trainings	51
6.4 Ablauf einer Stunde	52
6.5 Methoden und Materialien	53
6.5.1 Die Funktion des Tigers	53
6.5.2 Die Reflektion der letzten Woche	54
6.5.3 Das Rollenspiel	54
6.5.4 Arbeitsblätter	55
6.5.5 Der Selbstbeobachtungsbogen: die Wanderkarte	56
6.5.6 Die progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen	56
6.5.7 Material	58
6.5.8 Spiele zur Auflockerung sowie zur Steigerung der Konzentration	59

6.6	Umgang mit schwierigen Situationen während des Trainings	60
6.7	Zwei Fallbeispiele	62
Kapitel 7: Elternarbeit	69
7.1	Mögliche Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit mit den Eltern	70
7.2	Informationsblätter für die Eltern	71
Kapitel 8: Durchführung des Tigertrainings	79
8.1	Erste Stunde: Til Tiger kennen lernen	79
8.2	Zweite Stunde: Entspannung und Gesprächsregeln	90
8.3	Dritte Stunde: Kennen lernen der Gruppe und Gesprächsregeln	96
8.4	Vierte Stunde: Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen	103
8.5	Fünfte Stunde: Etwas vor der Gruppe machen	106
8.6	Sechste Stunde: Eine berechtigte Forderung stellen	109
8.7	Siebte Stunde: Nein sagen/Etwas ablehnen	114
8.8	Achte Stunde: Spezifisches Lernziel	117
8.9	Neunte Stunde: Alleine einkaufen gehen	120
8.10	Zehnte Stunde: Sich ohne Gewalt gegen Hänseleien wehren	122
8.11	Elfte Stunde: Das Abschlussfest	125
Kapitel 9: Evaluation des vorliegenden Programmes	128
Kapitel 10: Anwendung des Programms im Einzelsetting	133
10.1	Beispiel für einen Antrag auf Kurzzeittherapie (Verhaltenstherapie): Anna, 10 J.	133
10.2	Beispiel für einen Therapieverlauf: Kathleen, 13 J.	135
10.2.1	Therapieplanung	135
10.2.2	Therapieverlauf	139
10.2.3	Therapieabschluss und Erfolgseinschätzung	141
Literatur	143
Anhang	151
Explorationsbogen	152
Elterntagebuch	156
Lehrertagebuch	157
Stimmungstiger	158
Poster 1: Körper bei Stress	159
Poster 2: Gedanken bei Stress	160
Poster 3: Gefühle bei Stress	161
Poster 4: Lernen ist wie Bergsteigen	162
Urkunde (Mädchen)	163
Urkunde (Jungen)	164
Beobachtungsbogen	165