

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
---------------	---

Teil I: Grundlagen

Kapitel 1: Soziale Phobie	11
1.1 Epidemiologie	12
1.2 Signale erkennen	12
1.3 Ursachen	14
1.3.1 Psychologische Faktoren	14
1.3.2 Biologische Faktoren	15
1.4 Therapie	16
1.5 Diagnostisches Vorgehen	19
1.6 Entwicklung des Manuals, Struktur der Therapie und Evaluation	22
1.6.1 Unterschiede zu bestehenden Behandlungsprogrammen	23
1.6.2 Struktur der Therapie	23
1.6.3 Evaluation	24

Teil II: Therapie der sozialen Phobie

Kapitel 2: Psychoedukation	29
2.1 Beziehung zum Kind aufbauen	29
2.2 Externalisierung der Ängste: Das Angstmonster	32
2.3 Normalisierung von Ängsten	34

Kapitel 3: Fakten zur sozialen Angst bei Kindern	36
3.1 Informationen zur sozialen Angst	36
3.2 Die drei Ebenen der Angstreaktion	37

Kapitel 4: Therapiezielvereinbarung	39
4.1 Motivation des Kindes zur Therapie seiner Ängste	39
4.2 Therapiezielvereinbarung	40
4.3 Erstellung einer Angsthierarchie	41

Kapitel 5: Vermittlung des Therapierationalis	43
5.1 Vermittlung des Angstkreises	43
5.2 Ableitung des therapeutischen Vorgehens aus dem Angstkreis und Vermittlung des Therapierationalis	44

Kapitel 6: Strategien zum Umgang mit Angst	47
6.1 Strategien gegen die Angst	47
6.2 Entscheidung für oder gegen die Therapie	48

Kapitel 7: Sozial ängstliche Gedanken	49
7.1 Umstrukturierung sozial ängstlicher Gedanken	49
7.2 Negative Gedanken im Vorfeld	50
7.3 Nachträgliche Umbewertung	51
Kapitel 8: Vorbereitung der Expositionen	53
Kapitel 9: Aufmerksamkeitstraining	56
Kapitel 10: Expositionen	58
Kapitel 11: Notfallkoffer und Erinnerungskiste	60
Kapitel 12: Booster-Sitzung	61
Kapitel 13: Soziale Kompetenz	62
13.1 Thema: Gefühle äußern	62
13.2 Thema: Kontaktaufnahme	62
13.3 Thema: Recht einfordern und Nein sagen	64
Kapitel 14: Elternsitzungen	65
14.1 Einstieg – Informationen vermitteln	65
14.2 Ätiologie	65
14.3 Videogestützte Diagnostik zum Umgang der Bezugsperson mit den Ängsten des Kindes	66
14.4 Information zur Expositionsbehandlung	68
Literatur	69
Anhang	75
Bücher zum Weiterempfehlen	77
Ratgeber	78
Therapiegeschichte – Keine Macht den Angstmonstern	79
Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM	87

CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien aller Materialien, die zur Durchführung des Therapieprogrammes verwendet werden können.

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