

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Wie unterscheiden sich normale und gestörte Ängste?</b>	1
1.1	Sind scheues Verhalten und soziale Angst in milder Form nicht völlig normal?	2
1.2	Unbegründete Angst und Angststörungen	4
2	<b>Soziale Angststörung</b>	9
2.1	Erscheinungsbild	10
2.2	Die verschiedenen Ebenen des Angstgefühls	14
2.3	Das Zusammenspiel der drei Angstebenen im Teufelskreis der Angst	19
2.3.1	Konkretes Durchspielen zweier Angstverläufe – einer in naher, der andere in ferner Zukunft	21
3	<b>Wie entsteht soziale Angst?</b>	27
3.1	Genetische Bereitschaft	28
3.2	Neuropsychologische Erkenntnisse	29
3.3	Lernen	30
3.4	Erziehung, Familie und Freunde	32
3.5	Gesellschaftliche Erwartungen und Pubertät	33
3.6	Geschlechtsunterschiede	34
3.7	Stress	35
3.8	Pessimistisches und perfektionistisches Denken	36
4	<b>Wie lässt sich soziale Angst überwinden?</b>	39
4.1	Angst beobachten und hinterfragen	42
4.2	Lebensnahe, erreichbare Ziele festlegen	47
4.3	Angstgedanken erkennen und verändern (kognitive Therapie)	49
4.4	Konfrontation entlang einer Angsthierarchie	62
4.4.1	Angsthierarchie als Leitschnur für die Konfrontation	65
4.4.2	Durchführung der Konfrontation	66
4.4.3	Ideen für Konfrontationsübungen und Verhaltensexperimente	74
4.5	Stärkung der sozialen Fähigkeiten	78
4.5.1	Zuhören	80
4.5.2	Körpersprache	81
4.5.3	Gespräche führen	82
4.5.4	Leute kennen lernen und Beziehungen anbahnen	87
4.5.5	Selbstsicherer werden, Konflikte lösen und sich mehr behaupten	89
4.5.6	Referate und Vorträge halten	96
4.5.7	Interview für ein Praktikum oder einen Berufsausbildungsplatz	100
4.6	Gesundheitsverhalten zur Stärkung und Entspannung	102
4.7	Medikamente	106
4.8	Bilanz, Ausblick und Vorgehen bei Rückkehr der Angst	108

5	<b>Anhang</b> .....	113
5.1	<b>Angsttagebuch</b> .....	114
5.2	<b>Veränderung von überzogenen Angstgedanken</b> .....	114
5.3	<b>Bauchatmung und Progressive Muskelentspannung</b> .....	115
	<b>Serviceteil</b>	
	Weiterführende Literatur.....	118