

Inhaltsverzeichnis

1	Wie unterscheiden sich normale und gestörte Ängste?	1
1.1	Sind scheues Verhalten und soziale Angst in milder Form nicht völlig normal?.....	2
1.2	Unbegründete Angst und Angststörungen	4
2	Soziale Angststörung	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	Wie entsteht soziale Angst?	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	Wie lässt sich soziale Angst überwinden?	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

VIII Inhaltsverzeichnis

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