

Inhalt

Einleitung.....	11
TEIL I: DIE ANGST VOR ANDEREN MENSCHEN	17
1. Habe ich ein Problem?.....	19
1.1 Schüchternheit und Soziale Phobie	19
1.2 Formen der Sozialen Phobie	21
1.3 Soziale Phobie – die heimliche Angst	27
1.4 Die Diagnose Soziale Phobie / Soziale Angststörung.....	30
1.5 Das Kontinuitätsmodell der Sozialen Angststörung: Schüchternheit / Soziale Phobie / Selbstunsicher- ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung.....	35
2. Wie äußert sich eine Soziale Phobie?	39
2.1 Die vier Erlebensebenen: Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktion und Verhalten	39
2.2 Vermeidungsverhalten.....	42
2.3 Sicherheitsverhalten	43
2.4 Weitere Beschwerden und Folgen einer Sozialen Phobie	46
3. Wie entsteht eine Soziale Phobie?.....	57
3.1 Angeborenes Temperament oder Persönlichkeit	59
3.2 Krankheit oder andere schwierige Konstellationen aufseiten der Bezugspersonen	59
3.3 Einschneidendes soziales Ereignis	60
3.4 Modelllernen	61
3.5 Überbehütung durch die Eltern.....	62
3.6 Überforderung, Ablehnung oder Gleichgültigkeit	63
3.7 Defizite in Bezug auf die soziale Kompetenz	65
3.8 Negatives Selbstbild	65

TEIL II: WAS KANN ICH TUN?	67
4. Mein Selbsthilfeprogramm	69
4.1 Struktur und Vorbereitung:	
Wie organisiere ich mein Selbsthilfeprogramm?	69
4.2 Mein Erklärungsmodell: Wie ist meine Soziale Phobie entstanden?	73
4.3 Meine Motivation und meine Ziele: Warum möchte ich das Selbsthilfeprogramm machen?.....	80
5. Meine Angstanalyse – die erste praktische Übung	83
5.1 Was passiert? Der Test in realer Umgebung.....	83
5.2 Die Auswertung der Baseline-Übung mit den vier Erlebnisebenen	85
5.3 Mein Angstmodell	88
6. Was muss ich vor den Übungen wissen?	
Vorbereitung und Psychoedukation	93
6.1 Das Stressmodell von Angst und Panik.....	93
6.2 Der Teufelskreis der Angst.....	96
6.3 Das Angstbarometer: Abstufungen der Angst	97
6.4 Die Erwartungsangst	100
6.5 Was ist Exposition und wie wirkt sie?.....	101
6.6 Wie bewältige ich meine Angst? Die drei Angstkurven.....	102
6.7 Zehn goldene Regeln zur Angstbewältigung	106
7. Durchführung der Expositionsübungen „Expos“ – die Standardübungen	113
7.1 Grundsätzliches zu den Standardübungen	113
7.2 Wahrnehmungsübungen und Aufmerksamkeitslenkung	114
7.3 Blickkontaktübungen	115
7.4 Einfache Ansprechübungen.....	116
7.5 Einfache Mittelpunktübungen	118
7.6 Partnerübungen	120
7.7 Von der Mittelpunktübung zur Blamierübung.....	121
7.8 Café- und Restaurantübungen.....	122
7.9 Übungen innerhalb der Norm, teilweise gegen die Norm oder gegen die Norm	123
7.10 Komplexe Ansprechübungen	129
7.11 Loben, kritisieren oder die Meinung ändern	130

8.	Durchführung der eigenen Übungen: Transfer in meinen Alltag	131
8.1	Das Angstbarometer überarbeiten und ergänzen	131
8.2	Eigene Übungen planen und durchführen	134
8.3	Zwischenbilanz.....	135
9.	Kognitive Therapie der Gedanken: Denkfehler und Grundannahmen	137
9.1	Was sind Negative Automatische Gedanken (NAGs)?	138
9.2	Was sind Grundannahmen, kognitive Schemata und Glaubenssätze?	139
9.3	Typische Denkfehler	140
9.4	Gedanken und Befürchtungen zu Ende denken	142
9.5	Das ABCDE – ein Kerninstrument zur Selbstanalyse	143
9.6	Fragen zur Überprüfung negativer Gedanken	146
	Exkurs: Dysfunktionale Schemata aus der Schematherapie	147
9.7	Soll ich meine Denkweise ändern oder akzeptieren, wie ich denke?	150
10.	Wie schließe ich das Selbsthilfeprogramm ab? –	
	Langfristig weiter üben und am Ball bleiben	153
10.1	Die Abschlussphase des Selbsthilfeprogramms	153
10.1	Zusammenfassung und Bilanzierung.....	154
10.2	Einen Brief an mich schreiben	156
10.3	Positivtagebuch.....	157
10.4	Rückfallprophylaxe	158
TEIL III: WAS KANN MIR SONST NOCH HELFEN?.....		161
11.	Die sieben Säulen gesunder Lebensführung	163
11.1	Ausreichend Schlaf.....	164
11.2	Verzicht auf Drogen und Alkohol.....	165
11.3	Geregelte Tagesstruktur	166
11.4	Sport und Bewegung.....	167
11.5	Ausgewogene Ernährung.....	168
11.6	Bewusster Medienkonsum	169
11.7	Pflege sozialer Kontakte	170

12. Achtsamkeit, Meditation und Entspannungsverfahren	173
12.1 Achtsamkeit und Meditation	173
12.2 Die Achtsamkeitsmeditationspraxis im Alltag.....	176
12.3 Die Atmung	178
12.4 Progressive Muskelentspannung	180
12.5 Autogenes Training.....	183
 13. Soziale Kompetenz verbessern	 187
13.1 Was ist soziale Kompetenz?	187
13.2 Wie hängen soziale Kompetenz und Soziale Phobie zusammen?.....	189
13.3 Soziales Kompetenztraining.....	191
 14. Emotionsregulation und -kompetenz verbessern	 201
14.1 Welche Emotionen gibt es?	202
14.2 Gefühle und Bedürfnisse: die Funktion von Emotionen.....	206
14.3 Können wir unseren Gefühlen trauen? Die Problememotionen	208
14.4 Akzeptanz und Regulation.....	208
 15. Den Selbstwert stärken	 211
15.1 Was macht einen gesunden Selbstwert aus?.....	212
15.2 Wie kann ich meinen Selbstwert stärken?.....	214
15.3 Was sind meine Ressourcen und Kraftquellen?.....	219
 16. Wann sollte ich mir professionelle Hilfe suchen und wie kann ich diese finden?	 225
16.1 Wenn Selbsthilfe allein nicht ausreicht.....	225
16.2 Wie kann ich professionelle Hilfe finden?	227
16.3 Was passiert in einer psychotherapeutischen Sprechstunde?.....	228
16.4 Helfen Medikamente bei einer Sozialen Phobie?	230
 17. Zusammenfassung und Ausblick	 233
Danksagung.....	235
Literatur	237
Hilfreiche Online-Ressourcen	239
Über die Autorin.....	240