

Inhalt

Vorwort	7
1 Soziale Phobie – Was ist das?	9
1.1 Von der Schüchternheit zur Sozialen Phobie	9
1.2 Was ist Soziale Phobie?	10
1.3 Wie kann ich feststellen, ob ich an Sozialer Phobie leide?	13
2 Wie entsteht soziale Angst und warum geht sie nicht von allein wieder weg?	14
2.1 Risikofaktoren	14
2.2 Theorien zur Entstehung und Aufrechterhaltung Sozialer Phobien ..	17
2.2.1 Theorie des sozialen Lernens	18
2.2.2 Psychodynamische Erklärungsansätze	18
2.2.3 Verhaltenstherapeutische Erklärungsansätze	20
2.2.4 Neurobiologische Erklärungsansätze	22
2.3 Für welche Behandlung soll man sich entscheiden?	23
3 Was kann man dagegen tun?	26
3.1 Kann man selbst etwas tun?	26
3.1.1 Voraussetzungen schaffen durch Akzeptanz	26
3.1.2 Sich informieren und austauschen	30
3.1.3 Neues ausprobieren	30
3.2 Wie sieht die Behandlung aus?	31
3.2.1 Erster Schritt: Angstprozesse verstehen	31
3.2.1.1 Diagnostik	31
3.2.1.2 Ziele formulieren	32
3.2.1.3 Die Angst verstehen: Entwicklung eines persönlichen Störungsmodells	33
3.2.2 Zweiter Schritt: Angst überwinden	44
3.2.2.1 Selbstaufmerksamkeit reduzieren	44
3.2.2.2 Sicherheitsverhalten reduzieren	48
3.2.2.3 Eine objektive Sichtweise gewinnen	56

3.2.3	Dritter Schritt: Angstverstärkende Gedanken reduzieren	62
3.2.3.1	Gedanken vor sozialen Situationen	62
3.2.3.2	Gedanken nach sozialen Situationen	65
3.2.4	Vierter Schritt: Positives Selbstwertgefühl entwickeln	69
3.2.4.1	Wie entsteht ein negativer Selbstwert und welchen Einfluss hat er auf soziale Ängste?	69
3.2.4.2	Veränderung eines negativen Selbstwertgefühls	71
3.2.5	Fünfter Schritt: Vergangenheit bewältigen	75
3.2.6	Sechster Schritt: Rückfällen vorbeugen	78
4	Was können Angehörige tun?	80
Anhang		83
Zitierte Literatur		83
Literaturempfehlungen		83
Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen		84
Auswahl von Instituten mit Expertise in diesem Störungsbereich		85
Arbeitsblätter		87