

Inhaltsverzeichnis

I Soziale Angst verstehen

1	Was ist soziale Angst, wie verbreitet ist sie, und was sind ihre Konsequenzen?	3
1.1	Formen sozialer Angst	12
1.2	Angst vor sichtbaren Symptomen	17
1.3	Soziale Angst gab es schon immer	21
1.4	Soziale Angst gibt es in (fast) jedem Lebensalter	23
1.5	Soziale Angst kommt häufig vor und ist überall verbreitet	28
1.6	Konsequenzen sozialer Angst: Wenn die Angsthürde nicht genommen wird	31
	Literatur	39
2	Was führt zu sozialer Angst?	41
2.1	Ererbt oder erfahren?	42
2.2	Schüchternheit – Nährboden sozialer Angst?	43
2.3	Verhaltenshemmung	45
2.4	Erziehungsfaktoren und elterliche Modelle	49
2.5	Soziale Katastrophen und wie sie erlebt werden	54
2.6	Hänseleien und Bullying	57
2.7	Konkurrenz und Vermeidung von Unterlegenheit	59
2.8	Ausgrenzung und soziale Isolation	61
2.9	Soziale Angst und soziale Kompetenz	64
2.10	Der hohe Anspruch an sich selbst	65
2.11	Angst vor positiver Rückmeldung und Erfolg	68
2.12	Selbstwert und Selbstunsicherheit	69
	Literatur	74
3	Bei wem sich soziale Angst verfestigt	79
3.1	Die gesunde Haltung: Schwamm drüber!	80
3.2	Mit den Augen der anderen	82
3.3	Solange keiner zuschaut, bleibe ich locker!	84
3.4	Eins nach dem anderen	87
3.5	Was bedeuten die Signale des Körpers?	89
3.6	Die Angst zu verstecken, macht sie nur schlimmer	91
3.7	Welches Bild kommt ins Fotoalbum?	94
3.8	Negatives Denken und Interpretieren: Was ist so schlimm daran, wenn jemand ...?	96
	Literatur	98

II Soziale Angst verändern

4	Was können Sie verändern – und was nicht?	103
4.1	Soziale Ängste verändern – Behandlungsansätze	104
4.2	„Gebrauchsanleitung“ zum Lernprogramm	109
	Literatur	110
5	Veränderungen wagen: Jetzt geht es los!	113
5.1	Schritt 1: Warum verschwindet die soziale Angst nicht von allein? Ein Erklärungsmodell	116
5.2	Schritt 2: Wo leuchte ich mit meinem Scheinwerfer hin? – Aufmerksamkeitstraining	127
5.3	Schritt 3: Was tun Sie alles, um nicht aufzufallen? – Sicherheitsverhalten erkennen	137
5.4	Schritt 4: Was Sie in Zukunft alles tun, um aufzufallen: Sicherheitsverhalten bannen	142
5.5	Schritt 5: Alle sehen meine zittrigen Knie: Falsche Voraussetzungen hinterfragen	152
5.6	Schritt 6: Negative Vorahnungen und Nachbewertungen überwinden!	158
5.7	Schritt 7: Sich selbst gut finden: Das nimmt Ihnen keiner ab	164
5.8	Schritt 8: Zum Schluss: Dran bleiben und Krisen meistern	168
	Literatur	172
6	Was ehemalige Patienten sagen	173
7	Hilfreiche Adressen und Bücher	179
7.1	Beratungsangebote und Selbsthilfe	180
7.2	Psychotherapie	180
7.3	Bücher	181
	Serviceteil	183
	Stichwortverzeichnis	184