

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 |