

Inhalt

Einleitung	9
A) Was ist soziale Angst/soziale Phobie?	17
1. Eine Annäherung an das Thema soziale Angst	19
1.1 Was passiert bei sozialer Angst?	20
1.2 Von der Schüchternheit zur sozialen Angst	21
1.3 Soziale Unsicherheit und soziale Kompetenz	24
1.4 Merkmale der sozialen Angst	27
2. Diagnostik der sozialen Phobie	30
2.1 Zur Geschichte der Diagnostik der sozialen Phobie	31
2.2 Derzeitige Diagnosekriterien für die soziale Phobie	33
3. Verbreitung und Krankheitsverlauf der sozialen Phobie	37
3.1 Auftretenshäufigkeit und soziodemographische Merkmale	37
3.2 Störungsbeginn und Krankheitsverlauf	40
4. Sozialphobie und andere psychische Störungen	43
4.1 Sozialphobie und Vermeidend-Selbstunsichere Persönlichkeitsstörung	43
4.2 Sozialphobie und Agoraphobie	44
4.3 Sozialphobie und Generalisierte Angststörung	46
4.4 Sozialphobie und Körperdysmorphie Störung	47
4.5 Sozialphobie und Depression	48
4.6 Sozialphobie und Alkoholismus	49
4.7 Sozialphobie und Schizophrenie	50
B) Wie entwickelt sich eine soziale Phobie?	52
1. Veranlagung und Disposition	54
2. Entwicklungsaspekte der Schüchternheit	57

3. Negative Erfahrungen	64
3.1 Einschneidende Angsterlebnisse, soziale Traumata	65
3.2 Verunsicherungen in der Entwicklung: Erziehungsstil, Familienkontext und die Beziehungen zu den Peers	68
3.3 Überforderungen der sozialen Kompetenz	71
C) Wie wird eine soziale Phobie aufrechterhalten?	75
1. Vermeidung und Flucht	77
2. Annahmen über die Gefährlichkeit sozialer Situationen	81
2.1 Gewünschte und unerreichte Selbstdarstellung	84
2.2 Risiko und Verhaltensspielraum	86
2.3 Peinlichkeit und Scham	89
3. Angstbestätigende Erfahrungen in den Situationen	92
3.1 Selbstaufmerksamkeit	95
3.2 Sicherheitsverhalten	98
3.3 Zeichen der Angst und soziale Kompetenz	100
3.4 Sorgenvolle Vorbereitung und negative Bilanzierung	101
4. Erwartete und erlebte Angst	103
D) Übliche Behandlungsansätze der sozialen Phobie und ihre Vor- und Nachteile	109
1. Aufbau sozialer Kompetenz	110
1.1 Training sozialer Kompetenzen: zugrundeliegendes Erklärungsmodell	111
1.2 Das ›Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK)‹	118
1.3 Einschätzung von Verfahren zum Aufbau sozialer Kompetenzen zur Behandlung sozialer Phobien	126
2. Angstbewältigung	128
2.1 Entspannung und Angstbewältigung	129
2.2 Kognitive Strategien zur Angstbewältigung	132
2.3 Einschätzung der Angstbewältigung zur Behandlung sozialer Phobien	136

3.	Exposition/Reizkonfrontation	137
3.1	Expositionsverfahren bei sozialen Angststörungen	138
3.2	Ein Therapiekonzept der Reizkonfrontation/ In-vivo-Exposition	142
3.3	Einschätzung von Exposition/Reizkonfrontation zur Behandlung sozialer Phobien	148
4.	Kognitive Umstrukturierung	150
4.1	Rational-emotive Verhaltenstherapie (REVT)	153
4.2	Einschätzung der kognitiven Umstrukturierung zur Behandlung sozialer Phobien	159
5.	Medikamentöse Behandlung	161
5.1	Substanzen und ihre Wirksamkeit	162
5.2	Der Vergleich kognitiv-verhaltenstherapeutischer mit pharmakologischer Behandlung	166
5.3	Zur Indikation der Pharmakotherapie	167
E)	Therapeutische Beziehung bei PatientInnen mit sozialer Angst	172
1.	Therapie als gefürchtete soziale Situation	173
2.	Ressourcenorientierte Beziehungsgestaltung	182
2.1	Stellenwert der Therapiebeziehung in verschiedenen Therapiephasen	191
F)	Ein integratives kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmanual der sozialen Phobie	196
1.	Entwicklung einer individuumspezifischen Fallkonzeption	198
1.1	Entwicklung eines individuellen Erklärungsmodells	202
1.2	Entwicklung eines Genesemodells	209
1.3	Entwicklung des Stressmodells	212
2.	Hindernisse bei der Veränderung sozialer Ängste	216
2.1	Selbstaufmerksamkeit	217
2.2	Sicherheitsverhalten	220
2.3	Orientierung am eigenen negativen Gefühl	232
2.4	Antizipatorische Verarbeitung und negative Bilanzierung	242

3. Expositionsverfahren	244
3.1 Durchführung von Verhaltensexperimenten	249
3.2 Befragungen der Umwelt	266
4. Die therapeutische Arbeit an ungünstigen Annahmen	268
4.1 Gesprächsführung	269
4.2 Das Vorgehen bei der kognitiven therapeutischen Arbeit	272
5. Rückfallprophylaxe und Therapieabschluss	289
6. Rahmenbedingungen der therapeutischen Arbeit	295
6.1 Zur Reihenfolge der einzelnen therapeutischen Schritte	295
6.2 Gruppen- oder Einzeltherapie – In welchem Setting soll eine Psychotherapie sozialer Ängste stattfinden?	296
6.3 Schlussbemerkungen	298
Literatur	299
Verzeichnis der Abbildungen und Tabellen	315