

Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
Wie Sie mit diesem Buch am besten umgehen	10

Teil 1: Was Sie schon immer über Angst und Soziale Phobie wissen wollten 11

1 Was ist Angst?	13
1.1 Angst hat viele Gründe	14
1.2 Wozu haben wir Angst?	16
1.3 Wie äußert sich Angst?	18
1.4 Angst- und Stressreaktionen	20
1.5 Der Angstkreis	23
2 Was ist eine Soziale Phobie?	26
2.1 Schüchternheit – Soziale Angst – Soziale Phobie	26
2.2 Wie entsteht eine Soziale Phobie?	28
2.3 Habe ich eine Soziale Phobie?	32
2.4 Wann ist es keine Soziale Phobie?	33
2.5 Was geschieht, wenn die Soziale Phobie unbehandelt bleibt?	33
3 Die Behandlung der Sozialen Phobie	37
3.1 Die Behandlung mit Verhaltenstherapie	37
3.2 Die Behandlung mit Medikamenten	38
3.3 Selbsthilfe	41

Teil 2: AUSWEG – Ihr Weg aus der Sozialen Phobie 45

4 Überblick über Ihr AUSWEG-Programm	47
4.1 Wann ist dieses Programm geeignet?	48

5	Selbsthilfe und Medikamente	50
6	Ihr Ausweg aus der Angst	52
	Abschnitt A: Angst kennen lernen	52
	Abschnitt U: Unruhe lindern.....	59
	Abschnitt S: Situationen bewältigen.....	71
	Abschnitt W: Wahrheitsgehalt von Gedanken überprüfen.....	84
	Abschnitt E: Energisch und selbstsicher werden	95
	Abschnitt G: Gewinne beibehalten	106
7	Hinweise für Angehörige	113
8	Literaturhinweise	116
9	Übungsmaterialien	117