

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Soziale Phobie – Was ist das?</b> .....	9
1.1 Von der Schüchternheit zur Sozialen Phobie .....	9
1.2 Was ist eine Soziale Phobie? .....	10
1.3 Wie kann ich feststellen, ob ich an Sozialer Phobie leide? ...	13
<b>2 Wie entsteht soziale Angst und wie kann man ihr begegnen?</b> .....	14
2.1 Risikofaktoren .....	14
2.2 Theorien zur Entstehung und Aufrechterhaltung Sozialer Phobien .....	17
2.3 Für welche Behandlung soll man sich entscheiden? .....	22
<b>3 Was passiert in einer Therapie? – Die Behandlung von Sozialen Phobien in der kognitiven Verhaltenstherapie nach Clark und Wells</b> .....	25
3.1 Erster Schritt: Angstprozesse verstehen .....	25
3.1.1 Diagnostik .....	25
3.1.2 Ziele formulieren .....	26
3.1.3 Die Angst verstehen: Entwicklung eines persönlichen Störungsmodells .....	27
3.2 Zweiter Schritt: Angst überwinden .....	38
3.2.1 Selbstaufmerksamkeit reduzieren .....	38
3.2.2 Sicherheitsverhalten reduzieren .....	42
3.2.3 Eine objektive Sichtweise gewinnen .....	51
3.3 Dritter Schritt: Angst verstärkende Gedanken reduzieren ...	56
3.3.1 Gedanken vor sozialen Situationen .....	56
3.3.2 Gedanken nach sozialen Situationen .....	59
3.4 Viertes Schritt: Positives Selbstwertgefühl entwickeln .....	63
3.4.1 Wie entsteht ein negativer Selbstwert und welchen Einfluss hat er auf soziale Ängste? .....	63
3.4.2 Veränderung eines negativen Selbstwertgefühls .....	65
3.5 Fünfter Schritt: Rückfällen vorbeugen .....	69

<b>4</b>	<b>Was können Angehörige tun?</b> .....	71
	<b>Anhang</b> .....	75
	Literaturempfehlungen .....	75
	Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen .....	75
	Auswahl von Instituten mit Expertise in diesem Störungsbereich ...	76
	<b>Arbeitsblätter</b> .....	77