

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Kapitel 1 Selbstsicherheit und soziale Kompetenz – Was ist das eigentlich?	17
1. Definition von Selbstsicherheit und sozialer Kompetenz	18
2. Die Zielgruppen für dieses Training	20
3. Denken, Fühlen/Gefühle, Spüren/körperliche Reaktionen, Verhalten	22
a) Denken und Verhalten	24
b) Fühlen/Gefühle und Spüren/körperliche Reaktionen	24
Fühlen/Gefühle	24
Spüren/körperliche Reaktionen	26
Achtsamkeit.....	28
Achtsamkeitsübung: Body Scan	29
Kapitel 2 Die Entstehung (Genese) und Aufrechterhaltung von sozialen Ängsten und sozialen Phobien	31
1. Zur Entstehung	31
2. Die sozialen Bereiche und Vermeidungsverhalten	32
3. Lösungen	35
Kapitel 3 Durchführung des TSK	37
TEIL I TRAININGSPROGRAMM	45
Kapitel 1 Die Basisübungen	46
Szene 1 Frage nach einer Straße F0	46
Grundannahmen	47
Die Szene 1 in der Realität	49
Perfektionismus	50

Szene 2 Der Zettel in der Hand FE/FO	51
Die Szene 2 in der Realität	53
Die ÜbungspartnerInnen in der Realsituation	54
Szene 3 Unfreundliche Reaktionen auf der Straße FE/FO	55
Die Szene 3 in der Realität	57
Zum Nein-Sagen	58
Szene 4 Ich will gerade nicht N	59
Die Szene 4 in der Realität	61
Schuldgefühle	62
Der Umgang mit den »inneren Stimmen«	68
Bewältigung von belastenden Gefühlen und Körperreaktionen	72
Szene 5 Achtsam gehen; Kompromiss schließen FE/FO	74
Die Szene 5 in der Realität	76
Szene 6 Achtsamkeit bei anderen KO	77
Die Szene 6 in der Realität	79
Szene 7 Mein Gesicht im Spiegel FE	80
Die Szene 7 zu Hause	82
Szene 8 Grüßen KO	83
Die Szene 8 in der Realität	85
Szene 9 Es liegt vor der Nase FE/FO	86
Die Szene 9 in der Realität	88
Umgang mit hartnäckigen negativen Gedanken	89
Szene 10 Laut rufen FE	92
Die Szene 10 in der Realität	93
Aggressivität versus adäquater Umgang mit Ärger	94
Szene 11 Der besetzte Platz FE/FO	97
Schlagfertigkeit	99
Die Szene 11 in der Realität	101
Die zwei Ebenen der Kommunikation	101
Kontakt	104
Szene 12 Der erste Gesprächskontakt KO	107
Die Szene 12 in der Realität	109

Szene 13 Eine Störung N/KO	111
Die Szene 13 in der Realität	115
Gratulation	116
Erste Belohnung	116
 Kapitel 2 Die Aufbauübungen	 118
Szene 14 Vertiefte Achtsamkeit bei anderen KO	118
Die Szene 14 in der Realität	119
Szene 15 Auffallen in der Öffentlichkeit FE/FO	120
Die Szene 15 in der Realität	121
Szene 16 Das Feinkostgeschäft FE/FO	122
Die Szene 16 in der Realität	123
Szene 17 Schauen, probieren, nichts kaufen FO/N	124
Die Szene 17 in der Realität	126
Szene 18 Die Rückgabe FE/N/(KO)	127
Die Szene 18 in der Realität	129
Szene 19 Mein Körper im Spiegel FE	130
Die Szene 19 in der Realität	131
Manipulation	132
Offene/aggressive Aufdringlichkeit	133
Szene 20 Belästigung N	135
Die Szene 20 in der Realität	136
Vorbereitung der Szene 21	137
Szene 21 Ein kurzer Vortrag FE	138
Die Szene 21 in der Realität	139
Szene 22 Der zweite Gesprächskontakt KO	140
Die Szene 22 in der Realität	142
Szene 23 Das gefällt mir nicht N	143
Die Szene 23 in der Realität	145
Szene 24 Schweigender Kontakt KO	146
Die Szene 24 in der Realität	147

Szene 25 Vergesslichkeit FE/(KO)	148
Die Szene 25 in der Realität	149
Szene 26 »Dumme« Fragen FE/FO	150
Die Szene 26 in der Realität	151
Szene 27 Weiteres Auffallen FE	153
Die Szene 27 in der Realität	154
Szene 28 Die Entscheidung zurücknehmen FE/N/(KO)	155
Die Szene 28 in der Realität	157
Szene 29 Der dritte Gesprächskontakt KO	158
Die Szene 29 in der Realität	159
Szene 30 Der Kosenamen KO bzw. N/KO	160
Die Szene 30 in der Realität	161
Zweite Belohnung.....	162
Kapitel 3 Die persönlichen Übungsszenen	163
Die Konstruktion eines Rollenspiels	163
Hinweise und Erinnerung.....	164
Der Kreis schließt sich	166
Dritte Belohnung.....	166
Schlusswort zum Trainingsteil.....	167
TEIL II INFORMATIONEN FÜR THERAPEUTINNEN	169
Kapitel 1 Theoretische Grundlagen	171
1. Der Begriff »Selbstsicherheit/soziale Kompetenz«	171
2. Modell des Behandlungsziels »Selbstsicherheit/soziale Kompetenz«	172
a) Selbstsicherheit/soziale Kompetenz – Darstellung in SORC-Parametern.....	173
b) Konkretisierung der SORC-Aspekte.....	174
c) Zwei Beispiele zur Verdeutlichung	180
3. Diagnose und Darstellung eines Modells der Störungen der Selbstsicherheit und sozialen Kompetenz.....	182
Zur Diagnose	182
Zur Darstellung des Modells der Störungen der Selbstsicherheit/ sozialen Kompetenz	182

a) Der erste Konkretisierungsschritt	182
b) Der zweite Konkretisierungsschritt.....	184
c) Der dritte Konkretisierungsschritt	192
d) Folgerungen	195
4. Indikation und Vorbereitung	197
a) Indikationsstellung	197
b) Die Vorbereitung und Motivierung der PatientInnen	198
Kapitel 2 Die Durchführung des TSK	199
1. Hinweise zur Gestaltung des TSK	199
2. Nach dem TSK	205
3. Eine Information zum Schluss	205
Literatur	206