

# Inhalt

Einleitung.....	11
<b>TEIL I: DIE ANGST VOR ANDEREN MENSCHEN .....</b>	<b>17</b>
<b>1. Habe ich ein Problem?.....</b>	<b>19</b>
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
<b>2. Wie äußert sich eine Soziale Phobie? .....</b>	<b>39</b>
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
<b>3. Wie entsteht eine Soziale Phobie?.....</b>	<b>57</b>
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

<b>TEIL II: WAS KANN ICH TUN?</b> .....	67
<b>4. Mein Selbsthilfeprogramm</b> .....	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
<b>5. Meine Angstanalyse – die erste praktische Übung</b> .....	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
<b>6. Was muss ich vor den Übungen wissen?</b>	
<b>Vorbereitung und Psychoedukation</b> .....	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
<b>7. Durchführung der Expositionsübungen „Expos“ – die Standardübungen</b> .....	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

<b>8.</b>	<b>Durchführung der eigenen Übungen: Transfer in meinen Alltag .....</b>	<b>131</b>
8.1	Das Angstbarometer überarbeiten und ergänzen .....	131
8.2	Eigene Übungen planen und durchführen .....	134
8.3	Zwischenbilanz.....	135
<b>9.</b>	<b>Kognitive Therapie der Gedanken: Denkfehler und Grundannahmen .....</b>	<b>137</b>
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
<b>10.</b>	<b>Wie schlieÙe ich das Selbsthilfeprogramm ab? –</b>	
	<b>Langfristig weiter üben und am Ball bleiben .....</b>	<b>153</b>
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
<b>TEIL III: WAS KANN MIR SONST NOCH HELFEN?.....</b>		<b>161</b>
<b>11.</b>	<b>Die sieben Säulen gesunder Lebensführung .....</b>	<b>163</b>
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

<b>12. Achtsamkeit, Meditation und Entspannungsverfahren</b> .....	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
<b>13. Soziale Kompetenz verbessern</b> .....	187
13.1 Was ist soziale Kompetenz? .....	187
13.2 Wie hängen soziale Kompetenz und Soziale Phobie zusammen?.....	189
13.3 Soziales Kompetenztraining.....	191
<b>14. Emotionsregulation und -kompetenz verbessern</b> .....	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
<b>15. Den Selbstwert stärken</b> .....	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
<b>16. Wann sollte ich mir professionelle Hilfe suchen und wie kann ich diese finden?</b> .....	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
<b>17. Zusammenfassung und Ausblick</b> .....	233
Danksagung.....	235
Literatur.....	237
Hilfreiche Online-Ressourcen .....	239
Über die Autorin.....	240