

Inhaltsverzeichnis

I Soziale Angst verstehen

1	Was ist soziale Angst, wie verbreitet ist sie, und was sind ihre Konsequenzen?	3
1.1	Formen sozialer Angst	12
1.2	Angst vor sichtbaren Symptomen	16
1.3	Soziale Angst gab es schon immer	20
1.4	Soziale Angst gibt es in (fast) jedem Lebensalter	22
1.5	Soziale Angst kommt häufig vor und ist überall verbreitet	27
1.6	Konsequenzen sozialer Angst: Wenn die Angsthürde nicht genommen wird	30
	Literatur	37
2	Was führt zu sozialer Angst?	41
2.1	Eerbt oder erfahren?	42
2.2	Schüchternheit – Nährboden sozialer Angst?	43
2.3	Verhaltenshemmung	45
2.4	Erziehungsfaktoren und elterliche Modelle	48
2.5	Soziale Katastrophen und wie sie erlebt werden	53
2.6	Hänseleien und Bullying	56
2.7	Konkurrenz und Vermeidung von Unterlegenheit	58
2.8	Ausgrenzung und soziale Isolation	60
2.9	Soziale Angst und soziale Kompetenz	63
2.10	Der hohe Anspruch an sich selbst	64
2.11	Angst vor positiver Rückmeldung und Erfolg	66
2.12	Selbstwert und Selbstunsicherheit	67
	Literatur	72
3	Bei wem sich soziale Angst verfestigt	77
3.1	Die gesunde Haltung: Schwamm drüber!	78
3.2	Mit den Augen der anderen	80
3.3	Solange keiner zuschaut, bleibe ich locker!	82
3.4	Eins nach dem anderen	84
3.5	Was bedeuten die Signale des Körpers?	86
3.6	Die Angst zu verstecken, macht sie nur schlimmer	89
3.7	Welches Bild kommt ins Fotoalbum?	91
3.8	Negatives Denken und Interpretieren: Was ist so schlimm daran, wenn jemand ...?	93
	Literatur	95

II Soziale Angst verändern

4	Was können Sie verändern – und was nicht?	99
4.1	Soziale Ängste verändern – Behandlungsansätze	100
4.2	„Gebrauchsanleitung“ zum Lernprogramm	105
	Literatur	106

5	Veränderungen wagen: Jetzt geht es los!	109
5.1	Schritt 1: Warum verschwindet die soziale Angst nicht von allein? Ein Erklärungsmodell	112
5.2	Schritt 2: Wo leuchte ich mit meinem Scheinwerfer hin? – Aufmerksamkeitstraining	123
5.3	Schritt 3: Was tun Sie alles, um nicht aufzufallen? – Sicherheitsverhalten erkennen	131
5.4	Schritt 4: Was Sie in Zukunft alles tun, um aufzufallen: Sicherheitsverhalten bannen	137
5.5	Schritt 5: Alle sehen meine zittrigen Knie: Falsche Voraussetzungen hinterfragen .	146
5.6	Schritt 6: Negative Vorahnungen und Nachbewertungen überwinden!	152
5.7	Schritt 7: Sich selbst gut finden: Das nimmt Ihnen keiner ab	157
5.8	Schritt 8: Zum Schluss: Dran bleiben und Krisen meistern	160
	Literatur	164
6	Was ehemalige Patienten sagen	165
7	Hilfreiche Adressen und Bücher	171
7.1	Beratungsangebote und Selbsthilfe	172
7.2	Psychotherapie	172
7.3	Bücher	173
	Serviceteil	175
	Stichwortverzeichnis	176