



Katrin von Consbruch  
Ulrich Stangier

# Ratgeber Soziale Phobie

Informationen für Betroffene  
und Angehörige

2., überarbeitete Auflage

## **Ratgeber Soziale Phobie**

## **Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 45**

Ratgeber Soziale Phobie

Dr. Katrin von Consbruch, Prof. Dr. Ulrich Stangier

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln,  
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Katrin von Consbruch  
Ulrich Stangier**

# **Ratgeber Soziale Phobie**

Informationen für Betroffene und Angehörige

2., überarbeitete Auflage



**Dr. Katrin von Consbruch**, geb. 1978. Seit 2019 Klinische Leitung der Ausbildungsambulanz der Institutsambulanz und Tagesklinik für Psychotherapie der TU Dresden.

**Prof. Dr. Ulrich Stangier**, geb. 1958. Seit 2008 Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Frankfurt, dort auch Leiter der Verhaltenstherapie-Ambulanz und Leiter des Ausbildungsprogrammes Psychologische Psychotherapie.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / mediaphotos

Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

2., überarbeitete Auflage 2021

© 2010 und 2021 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2975-5; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2975-6)

ISBN 978-3-8017-2975-2

<https://doi.org/10.1026/02975-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Soziale Phobie – Was ist das?</b> .....	<b>9</b>
1.1 Von der Schüchternheit zur Sozialen Phobie .....	9
1.2 Was ist Soziale Phobie? .....	10
1.3 Wie kann ich feststellen, ob ich an Sozialer Phobie leide? .....	13
<b>2 Wie entsteht soziale Angst und warum geht sie nicht von allein wieder weg?</b> .....	<b>14</b>
2.1 Risikofaktoren .....	14
2.2 Theorien zur Entstehung und Aufrechterhaltung Sozialer Phobien ..	17
2.2.1 Theorie des sozialen Lernens .....	18
2.2.2 Psychodynamische Erklärungsansätze .....	18
2.2.3 Verhaltenstherapeutische Erklärungsansätze .....	20
2.2.4 Neurobiologische Erklärungsansätze .....	22
2.3 Für welche Behandlung soll man sich entscheiden? .....	23
<b>3 Was kann man dagegen tun?</b> .....	<b>26</b>
3.1 Kann man selbst etwas tun? .....	26
3.1.1 Voraussetzungen schaffen durch Akzeptanz .....	26
3.1.2 Sich informieren und austauschen .....	30
3.1.3 Neues ausprobieren .....	30
3.2 Wie sieht die Behandlung aus? .....	31
3.2.1 Erster Schritt: Angstprozesse verstehen .....	31
3.2.1.1 Diagnostik .....	31
3.2.1.2 Ziele formulieren .....	32
3.2.1.3 Die Angst verstehen: Entwicklung eines persönlichen Störungsmodells .....	33
3.2.2 Zweiter Schritt: Angst überwinden .....	44
3.2.2.1 Selbstaufmerksamkeit reduzieren .....	44
3.2.2.2 Sicherheitsverhalten reduzieren .....	48
3.2.2.3 Eine objektive Sichtweise gewinnen .....	56

3.2.3	Dritter Schritt: Angstverstärkende Gedanken reduzieren .....	62
3.2.3.1	Gedanken vor sozialen Situationen .....	62
3.2.3.2	Gedanken nach sozialen Situationen .....	65
3.2.4	Vierter Schritt: Positives Selbstwertgefühl entwickeln .....	69
3.2.4.1	Wie entsteht ein negativer Selbstwert und welchen Einfluss hat er auf soziale Ängste? .....	69
3.2.4.2	Veränderung eines negativen Selbstwertgefühls .....	71
3.2.5	Fünfter Schritt: Vergangenheit bewältigen .....	75
3.2.6	Sechster Schritt: Rückfällen vorbeugen .....	78
<b>4</b>	<b>Was können Angehörige tun? .....</b>	<b>80</b>
<b>Anhang</b>	<b>.....</b>	<b>83</b>
	Zitierte Literatur .....	83
	Literaturempfehlungen .....	83
	Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen .....	84
	Auswahl von Instituten mit Expertise in diesem Störungsbereich .....	85
	Arbeitsblätter .....	87

# Vorwort

Wenn Sie sich für dieses Buch interessieren, gehören Sie vielleicht zu den zahlreichen Menschen in Deutschland, die in sozialen Situationen unter starken Ängsten leiden. Dieser Ratgeber möchte Sie dabei unterstützen, einen Weg zu finden, wie Sie mit den Ängsten besser zurechtkommen können. Um zu verdeutlichen, wie das Lesen eines Buches dabei helfen kann, Ängste zu verringern, möchten wir gleich zu Beginn das Anliegen des Buches etwas genauer erläutern.

Der erste Schritt auf dem Weg der Veränderung ist es, das Zustandekommen der eigenen Ängste besser zu verstehen. Denn erst wenn man ein Problem wirklich verstanden hat, kann man auch effektiv nach hilfreichen Lösungen suchen. Entsprechend beschäftigt sich das erste Kapitel des Ratgebers mit der Frage, was eine Soziale Phobie genau ist. Anhand einer Symptomliste können Sie überprüfen, ob Ihre persönlichen Schwierigkeiten den Kriterien der Sozialen Phobie bzw. der Sozialen Angststörung entsprechen.

Im nächsten Abschnitt werden die verschiedenen Ursachen und Erklärungsansätze der Sozialen Phobie sowie die daraus abgeleiteten Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt. Dies soll Ihnen die Orientierung im Dschungel der verschiedenen Therapiemöglichkeiten erleichtern.

Damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, womit Sie in einer Therapie rechnen können, stellen wir Ihnen anschließend einen Behandlungsansatz genauer vor, die sogenannte „Kognitive Verhaltenstherapie“. Ihre Effektivität ist wissenschaftlich am besten nachgewiesen. Außerdem spricht diese Methode in besonderer Weise die Eigeninitiative der Betroffenen an und bietet somit gute Möglichkeiten zur Selbsthilfe. Sie können also versuchen, das Gelesene einmal auf sich selbst anzuwenden, Anregungen aufzugreifen und durch Beobachtungen, Übungen und Experimente im Alltag Schritt für Schritt neues, selbstbewusstes Verhalten in sozialen Situationen erlernen.

In Ergänzung zur ersten Auflage dieses Ratgebers finden Sie im Kapitel 3.1 nun auch eine Einführung zum Thema Achtsamkeit und Akzeptanz, die Sie unterstützen kann, eine hilfreiche Vorstellung davon zu gewinnen, was Psychothe-