



Katrin von Consbruch
Ulrich Stangier

Ratgeber Soziale Phobie

Informationen für Betroffene
und Angehörige

2., überarbeitete Auflage



Katrin von Consbruch
Ulrich Stangier

Ratgeber Soziale Phobie

Informationen für Betroffene
und Angehörige

2., überarbeitete Auflage

 hogrefe



**Katrin von Consbruch
Ulrich Stangier**

Ratgeber Soziale Phobie

Informationen für Betroffene und Angehörige

2., überarbeitete Auflage

 **hogrefe**

**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

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 Manuskriptherstellung 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: EPUB

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.

Zitierfähigkeit: Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.

Inhalt

Vorwort

1 Soziale Phobie – Was ist das?

1.1 Von der Schüchternheit zur Sozialen Phobie

1.2 Was ist Soziale Phobie?

1.3 Wie kann ich feststellen, ob ich an Sozialer Phobie leide?

2 Wie entsteht soziale Angst und warum geht sie nicht von allein wieder weg?

2.1 Risikofaktoren

2.2 Theorien zur Entstehung und Aufrechterhaltung Sozialer Phobien

2.2.1 Theorie des sozialen Lernens

2.2.2 Psychodynamische Erklärungsansätze

2.2.3 Verhaltenstherapeutische Erklärungsansätze

2.2.4 Neurobiologische Erklärungsansätze

2.3 Für welche Behandlung soll man sich entscheiden?

3 Was kann man dagegen tun?

3.1 Kann man selbst etwas tun?

3.1.1 Voraussetzungen schaffen durch Akzeptanz

3.1.2 Sich informieren und austauschen

3.1.3 Neues ausprobieren

3.2 Wie sieht die Behandlung aus?

3.2.1 Erster Schritt: Angstprozesse verstehen

3.2.1.1 Diagnostik

3.2.1.2 Ziele formulieren

3.2.1.3 Die Angst verstehen: Entwicklung eines persönlichen Störungsmodells

3.2.2 Zweiter Schritt: Angst überwinden

3.2.2.1 Selbstaufmerksamkeit reduzieren

3.2.2.2 Sicherheitsverhalten reduzieren

3.2.2.3 Eine objektive Sichtweise gewinnen

3.2.3 Dritter Schritt: Angstverstärkende Gedanken reduzieren

3.2.3.1 Gedanken vor sozialen Situationen

3.2.3.2 Gedanken nach sozialen Situationen

3.2.4 Vierter Schritt: Positives Selbstwertgefühl entwickeln

3.2.4.1 Wie entsteht ein negativer Selbstwert und welchen Einfluss hat er auf soziale Ängste?

3.2.4.2 Veränderung eines negativen Selbstwertgefühls

3.2.5 Fünfter Schritt: Vergangenheit bewältigen

3.2.6 Sechster Schritt: Rückfällen vorbeugen