

# Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	IX
Vorwort zur 1. Auflage	X

## Teil I Störungsbild

<b>I Das Erscheinungsbild Sozialer Phobien: Woran erkennt man Soziale Phobien?</b>	<b>3</b>
1.1 Beschreibung des Störungsbildes	3
1.2 Epidemiologie und Verlauf	16
1.3 Komorbidität	18
1.4 Verpasste Chancen: Belastungen durch Soziale Phobien	20
1.5 Zusammenfassung	22
<b>2 Erklärungsmodelle</b>	<b>23</b>
2.1 Lerntheorien	23
2.2 Bindungstheoretische und psychodynamische Erklärungsansätze	24
2.3 Entwicklungspsychologische Theorien	24
2.4 Neurobiologische und evolutionäre Theorien	25
2.5 Kognitive Theorien	27
2.5.1 Das kognitive Modell von Beck	27
2.5.2 Das kognitive Modell von Clark & Wells	29
2.6 Zusammenfassung und Fazit	34
<b>3 Diagnostik</b>	<b>36</b>
3.1 Diagnosestellung	37
3.1.1 Diagnostische Interviews	37
3.1.2 Abgrenzung von anderen psychischen Störungen	38
3.2 Diagnostische Hilfsmittel	41
3.2.1 Standardisierte Fragebögen	41

3.2.2	Fragebögen zur Erfassung zentraler Aspekte des kognitiven Modells	43
3.2.3	Verhaltensanalyse der Sozialen Phobie	44
3.3	<b>Therapieevaluation</b>	46
3.4	<b>Zusammenfassung</b>	46
<b>4</b>	<b>Stand der Therapieforschung</b>	48
4.1	<b>Wirksamkeit von kognitiver Verhaltenstherapie</b>	48
4.2	<b>Wirksamkeit von Pharmakotherapie</b>	50
4.3	<b>Effektivität des vorgestellten Behandlungsansatzes</b>	52
4.4	<b>Zusammenfassung und Schlussfolgerungen für die Praxis</b>	53
<b>Teil II Praxis</b>		
<b>5</b>	<b>Behandlung/Übersicht</b>	57
5.1	<b>Grundlegende Behandlungsprinzipien</b>	57
5.1.1	Die kognitive Fallkonzeption	57
5.1.2	Ziel: Verbesserung der Informationsverarbeitung in sozialen Situationen	58
5.1.3	Bereitstellung korrekativer Rückmeldung	60
5.1.4	Der Behandlungstil: Geleitetes Entdecken	61
5.1.5	Die therapeutische Beziehung	63
5.1.6	Motivierung zur Exposition	66
5.2	<b>Grundlegende Techniken</b>	67
5.3	<b>Struktur der Therapiesitzungen</b>	72
5.4	<b>Therapiebezogene Diagnostik und Evaluation</b>	73
5.5	<b>Zeitlicher Ablauf eines standardisierten Therapieprogramms</b>	75
<b>6</b>	<b>Phase I: Eingangsdiagnostik und Modellableitung</b>	78
6.1	<b>Erstgespräch und Eingangsdiagnostik</b>	78
6.2	<b>Indikationsstellung</b>	82
6.3	<b>Ableitung eines individuellen Erklärungsmodells und vorläufige Zieldefinition</b>	85

<b>7</b>	<b>Phase 2: Kognitive Vorbereitung auf die Exposition</b>	96
7.1	<b>Verhaltensexperiment zur Selbstaufmerksamkeit und Sicherheitsverhalten</b>	96
7.1.1	Vorbereitung: Operationalisierung der Modellkomponenten und Rationale	96
7.1.2	Exposition: Aktivierung der Angstreaktion im Rollenspiel	99
7.1.3	Test: Erfassung der Modellkomponenten	100
7.1.4	Schlussfolgerung: Auswertung und Bewertung der Ergebnisse	101
7.2	<b>Videofeedback</b>	108
<b>8</b>	<b>Phase 3: Exposition in vivo und Verhaltensexperimente</b>	114
<b>9</b>	<b>Phase 4: Verbale Überprüfung negativer Kognitionen</b>	121
9.1	<b>Antizipatorische und nachträgliche Verarbeitung</b>	122
9.2	<b>Bearbeitung negativer automatischer Gedanken</b>	126
9.3	<b>Identifizierung und Bearbeitung von Grundannahmen und niedrigem Selbstwertgefühl</b>	141
<b>10</b>	<b>Phase 5: Therapieabschluss und Rückfallprophylaxe</b>	152
<b>11</b>	<b>Erweiterung der Therapiemaßnahmen</b>	157
11.1	<b>Kognitiv-behaviorale Gruppentherapie</b>	157
11.2	<b>Training sozialer Kompetenzen</b>	158
11.3	<b>Entspannungstraining</b>	160
11.4	<b>Problemlösetraining</b>	161
11.5	<b>Stationäre Behandlung</b>	162
<b>12</b>	<b>Ein kurzer Ausblick zu Forschung und Praxis</b>	164

## **Teil III Anhang**

### **Arbeitsblätter**

<b>Arbeitsblatt 1</b>	Checkliste zur Diagnose Soziale Phobie	169
<b>Arbeitsblatt 2</b>	Fragebogen zu sozialphobischen Kognitionen – SPK	171
<b>Arbeitsblatt 3</b>	Fragebogen zu sozialphobischem Verhalten – SPV	173
<b>Arbeitsblatt 4</b>	Fragebogen zu sozialphobischen Einstellungen – SPE	175
<b>Arbeitsblatt 5</b>	Schema für ein kognitives Modell	178
<b>Arbeitsblatt 6</b>	Wochenprotokoll	179
<b>Arbeitsblatt 7</b>	Protokollblatt für Verhaltensexperimente zu Sicherheitsverhalten (Rollenspiele)	180
<b>Arbeitsblatt 8</b>	Verhaltensexperiment-Tagebuch	181
<b>Arbeitsblatt 9</b>	Liste angstauslösender Situationen	182
<b>Arbeitsblatt 10</b>	Gedankentagebuch	183
<b>Arbeitsblatt 11</b>	Merkblatt zur Rückfallprophylaxe	184

### **Informationsblätter**

<b>Informationsblatt 1</b>	Was sind Soziale Phobien?	185
<b>Informationsblatt 2</b>	Wie entsteht soziale Angst?	187
<b>Informationsblatt 3</b>	Auswirkungen von Sicherheitsverhalten und Selbstaufmerksamkeit	189
<b>Informationsblatt 4</b>	Niedriges Selbstwertgefühl überwinden	191

<b>Literatur</b>	193
------------------	-----

<b>Sachregister</b>	200
---------------------	-----