

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	1
1 Beschreibung der Störung	2
1.1 Bezeichnung	2
1.2 Definition	2
1.3 Differenzialdiagnosen	6
1.4 Epidemiologie	7
1.5 Risikofaktoren	8
1.6 Verlauf und Prognose	10
1.7 Komorbidität	11
1.8 Diagnostische Verfahren	12
2 Störungstheorien und Erklärungsmodelle	14
2.1 Kognitive Theorien	14
2.1.1 Die Theorie von Beck	14
2.1.2 Das Modell von Clark und Wells	15
2.2 Andere Theorien	21
2.2.1 Lernfaktoren und soziale Einflüsse	21
2.2.2 Interpersonelle Faktoren	22
2.2.3 Neurobiologische Theorien	23
3 Diagnostik und Indikation	24
3.1 Exploration und Eingangsdiagnostik	24
3.2 Indikation und differenzielle Indikation	25
3.3 Berücksichtigung von Komorbidität in der Therapie- planung	26
4 Behandlung	28
4.1 Grundsätze und Rahmenbedingungen der Behandlung	28
4.1.1 Umfang und Setting der Behandlung	28
4.1.2 Behandlungskonzept und Überblick über den Behandlungs- ablauf	29
4.1.3 Therapeut-Patient-Beziehung	31
4.1.4 Vorbereitung der Behandlungssitzungen	34
4.1.5 Ablauf der Behandlungssitzungen	34
4.1.6 Technische Hilfsmittel	35

4.2	Die erste Behandlungssitzung	36
4.2.1	Allgemeine Exploration	36
4.2.2	Ableitung eines kognitiven Erklärungsmodells	37
4.2.3	Weitere Ergänzungen des Modells	44
4.3	Demonstration der negativen Effekte von Selbst- aufmerksamkeit und Sicherheitsverhalten	45
4.3.1	Experiment zur Selbstaufmerksamkeit/Sicherheitsverhalten ..	45
4.3.2	Erstes Videofeedback: Gefühle und Körperempfindungen als irreführende Informationsquelle für die eigene Erscheinung ..	52
4.4	Überprüfen der negativen Gedanken und Entwicklung eines realistischeren Eindrucks des „sichtbaren Selbst“ im weiteren Verlauf der Therapie	54
4.4.1	Verhaltensexperimente	55
4.4.2	Videofeedback	66
4.4.3	Vorstellungsübungen zum Aufbau eines zutreffenden Bildes des „sichtbaren Selbst“	67
4.4.4	In-vivo-Verhaltensexperimente	68
4.4.5	Selbstgeleitete Verhaltensexperimente	73
4.4.6	Aufmerksamkeitstraining	74
4.5	Weitere Methoden zur Umstrukturierung sozialphobischer Überzeugungen	76
4.5.1	Identifikation und Bearbeitung negativer automatischer Gedanken	76
4.5.2	Modifikation antizipatorischer Verarbeitung	78
4.5.3	Abbau nachträglicher Verzerrung durch Grübeln	80
4.6	Veränderung dysfunktionaler Grundüberzeugungen	81
4.6.1	Generelles Vorgehen	82
4.6.2	Überwindung eines negativen Selbstbildes	84
4.6.3	Eine neue Sicht vergangener Erfahrungen entwickeln	88
4.7	Rückfallprophylaxe, Therapieabschluss und Auffrischungs- sitzungen	93
5	Effektivität	95
5.1	Effektivität des dargestellten Behandlungsansatzes	95
5.2	Effektivität anderer verhaltenstherapeutischer Methoden	96
5.3	Medikamentöse Behandlung	96
6	Literatur	97
7	Anhang	102
	Sozialphobie-Wochenprotokoll (SWP)	102
	Fragebogen zu Sozialphobischen Kognitionen (SPK)	103
	Verhaltensexperiment-Tagebuch/Protokoll	104
	Bearbeitung der Faktoren, die die soziale Angst aufrecht- erhalten	105

Arbeitsblatt: Kognitives Modell	106
Gedankentagebuch	107
Fragen zur Anregung von alternativen Gedanken	108
Liste von typischen sozialphobischen Sicherheitsverhaltensweisen	108
Beispiele für typische sozialphobische Grundüberzeugungen	109
Karte:	
Leitfaden zur Exploration	