

Inhaltsverzeichnis

1	Beschreibung der Störung	1
1.1	Bezeichnung	1
1.2	Definition	1
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	26
3.3	Berücksichtigung von Komorbidität in der Therapie- planung	26
4	Behandlung	29
4.1	Grundsätze und Rahmenbedingungen der Behand- lung	29
4.1.1	Umfang und Setting der Behandlung	29
4.1.2	Behandlungskonzept und Überblick über den Behand- lungsablauf	30
4.1.3	Therapeut-Patient-Beziehung	33
4.1.4	Vorbereitung der Behandlungssitzungen	36
4.1.5	Ablauf der Behandlungssitzungen	37
4.1.6	Technische Hilfsmittel	38
4.2	Die erste Behandlungssitzung	39
4.2.1	Allgemeine Exploration	39

4.2.2	Ableitung eines individuellen kognitiven Erklärungsmodells	40
4.2.3	Weitere Ergänzungen des Modells	48
4.3	Demonstration der negativen Effekte von Selbstaufmerksamkeit und Sicherheitsverhalten	49
4.3.1	Experiment zur Selbstaufmerksamkeit/Sicherheitsverhalten	49
4.3.2	Erstes Videofeedback: Selbsteindruck ist zu negativ	57
4.3.3	Aufmerksamkeitstraining	60
4.4	Überprüfen der negativen Überzeugungen und Entwicklung eines realistischeren Eindrucks des „sichtbaren Selbst“ im weiteren Verlauf der Therapie	63
4.4.1	Verhaltensexperimente	65
4.4.1.1	Beispiel für ein Verhaltensexperiment	65
4.4.1.2	Prinzipien des Vorgehens	67
4.4.1.3	Planung von Verhaltensexperimenten	72
4.4.2	Videofeedback	74
4.4.3	In-vivo-Verhaltensexperimente	76
4.4.4	Selbstgeleitete Verhaltensexperimente	85
4.5	Weitere Methoden zur Umstrukturierung sozial-phobischer Überzeugungen	86
4.5.1	Identifikation und Bearbeitung negativer automatischer Gedanken	86
4.5.2	Modifikation antizipatorischer Verarbeitung	88
4.5.3	Abbau nachträglicher Verzerrung durch Grübeln	90
4.6	Veränderung dysfunktionaler Grundüberzeugungen	92
4.6.1	Generelles Vorgehen	92
4.6.2	Überwindung eines negativen Selbstbildes	94
4.6.3	Eine neue Sicht vergangener Erfahrungen entwickeln	99
4.7	Rückfallprophylaxe, Therapieabschluss und Auffrischungssitzungen	107
5	Effektivität	109
5.1	Effektivität des dargestellten Behandlungsansatzes	109
5.2	Effektivität anderer verhaltenstherapeutischer Methoden	110
5.3	Medikamentöse Behandlung	111
6	Literatur	112

7	Anhang	117
	Sozialphobie-Wochenprotokoll (SWP)	117
	Fragebogen zu Sozialphobischen Kognitionen (SPK)	118
	Verhaltensexperiment-Tagebuch/Protokoll	119
	Bearbeitung der Faktoren, die die soziale Angst aufrechterhalten	120
	Arbeitsblatt: Kognitives Modell	121
	Fragen zur Anregung von alternativen Gedanken	122
	Liste von typischen sozialphobischen Sicherheits- verhaltensweisen	122
	Beispiele für typische sozialphobische Grundüber- zeugungen	123

Karte:

Leitfaden zur Exploration