

Soziale Angst verstehen

Der erste Teil des Buches beschäftigt sich mit allgemeinen Grundlagen und Hintergründen zu sozialen Ängsten und soll ein umfassendes Bild vermitteln. Das erste Kapitel enthält eine Einführung sowie Beschreibungen möglicher Formen sozialer Angst und der Abgrenzung gesunder zu klinisch relevanten sozialen Ängsten. Im zweiten Kapitel werden Faktoren beschrieben, die zur *Entstehung* sozialer Ängste beitragen können, während im dritten Kapitel diejenigen Faktoren näher beleuchtet werden, die soziale Ängste *aufrechterhalten*.

Inhaltsverzeichnis

- Kapitel 1** Was ist soziale Angst, wie verbreitet ist sie, und was sind ihre Konsequenzen? – 3
- Kapitel 2** Was führt zu sozialer Angst? – 41
- Kapitel 3** Bei wem sich soziale Angst verfestigt – 77